

# Operação e manutenção da consola P80





# Operação e manutenção da consola P80



# Informações de edição

OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONSOLA P80

P/N 301407-653 rev C

Copyright © March 2013 Precor Incorporated. Todos os direitos reservados. As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio.

Este documento aplica-se ao Preva versão 3.0 e à versão de software 3.0 da consola P80.

## Nota de marca registada

Precor, AMT, EFX e Preva são marcas registadas da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas registadas ou marcas comerciais dos seus respetivos proprietários.

iPod® é uma marca registada da Apple Inc., registada nos EUA e noutros países.

«Made for iPod®» significa que um acessório electrónico foi concebido para ligar especificamente ao iPod e que foi certificado pelo seu programador para cumprir com os padrões de desempenho da Apple. A Apple não se responsabiliza pelo funcionamento deste dispositivo ou pelo cumprimento das normas de segurança e regulamentares. Tenha em atenção que a utilização deste acessório com o iPod poderá afectar o desempenho sem fios.

Fabricando para o iPod touch® (1.ª, 2.ª, 3.ª e 4.ª gerações) e iPod nano® (2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª gerações).



Fabricado ao abrigo da licença da Dolby Laboratories. Dolby e o símbolo de duplo D são marcas registadas da Dolby Laboratories.



## Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, título e interesses do software e para o software do Preva Business Suite, os materiais impressos junto enviados, todas as cópias desse software e todos os dados reunidos através do Preva Business Suite, são da exclusiva propriedade da Precor ou dos seus fornecedores, conforme o caso.

A Precor é mundialmente reconhecida pelo seu design premiado e inovador de equipamento de exercício físico. A Precor procura activamente obter patentes norte-americanas e mundiais pela construção mecânica e pelos aspectos visuais do seu design de produto. Qualquer parte que contemple a utilização de designs de produtos Precor fica, pelo presente, avisada que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos proprietários uma matéria muito grave. A Precor irá processar energeticamente toda a apropriação não autorizada dos seus direitos proprietários.

Precor Incorporated  
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202  
Woodinville, WA 98072-4002  
1-800-347-4404

**<http://www.precor.com>**



# Instruções importantes de segurança

**Importante:** *Guarde estas instruções para referência futura.*

Leia todas as instruções da documentação incluída com o equipamento de exercício, incluindo todos os manuais de montagem, manuais de utilização e manuais de proprietário, antes da instalação deste dispositivo.

**Observação:** Este produto destina-se a fins comerciais.

O equipamento de display (doravante designado como *consola*) é enviado juntamente com o novo equipamento de exercício físico Precor (doravante designado como *unidade de base*). Não é permitida a venda individual.

**AVISO** Para evitar ferimentos, a consola deve ser correctamente fixada à unidade de base, cumprindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser **APENAS** conectada à alimentação CA através do cabo de alimentação incluído. Deve ser ligada apenas quando instalada de acordo com as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser apenas utilizada com o equipamento de exercício físico Precor e não como um dispositivo autónomo.

## Medidas de segurança

Siga sempre as precauções de segurança básica ao utilizar este equipamento para reduzir o perigo de ferimento, fogo ou danos. Consulte outras secções neste manual para mais informações sobre as características de segurança.

Certifique-se de que lê estas secções e cumpra todos os avisos de segurança. Estas precauções incluem o seguinte:

- Leia todas as instruções deste manual antes de instalar e utilizar o equipamento e siga as etiquetas do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores consultam um médico para um exame físico completo antes de iniciarem qualquer programa de exercício físico, em especial caso tenham tensão arterial elevada, colesterol elevado ou doença cardíaca, historial familiar de quaisquer condições precedentes, mais de 45 anos, obesos, sem exercício regular no último ano ou tomam qualquer medicação.

Equivalente francês do aviso anterior para os mercados canadianos: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação deste equipamento se aproximem ou utilizem este equipamento. Não deixe crianças sem supervisão perto do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores utilizam roupa de exercício correcta para os seus exercícios e evite a utilização de roupa solta ou pendente. Os utilizadores não devem utilizar sapatos com saltos ou solas de pele e devem verificar as solas dos sapatos de modo a remover a sujidade e as pedras incrustadas. Devem também atar o cabelo comprido.

- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Desligue o equipamento da sua fonte de alimentação quando não estiver a ser utilizado, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.  
**Observação:** O adaptador de energia opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamento de alimentação autónoma.
- Utilize o adaptador de energia incluído com o equipamento. Ligue o adaptador de energia numa tomada com ligação à terra apropriada de acordo com as indicações no equipamento.
- Deve-se ter cuidado a montar e desmontar o equipamento.
- Para passeadeiras: não utilize os recursos de escrita ou de navegação na Web enquanto caminha a velocidades que excedem um **ritmo de passada lento e relaxado**. permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Para AMT e EFX: permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de paragem de emergência antes da utilização.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador de energia opcional e ligue-o longe de superfícies aquecidas.
- Posicione os cabos de alimentação de forma que não sejam pisados, beliscados ou danificados por itens colocados em cima ou contra os mesmos, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento tem ventilação adequada. Não coloque nada em cima nem cubra o equipamento. Não utilize numa superfície almofadada que possa bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento numa superfície sólida e nivelada.

- **ESPAÇAMENTO** — As recomendações de espaçamento mínimo seguintes têm como base uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e os regulamentos EN (Europeus) em vigor desde o dia 1 de Outubro de 2012 para acesso, passagem e desmontagem de emergência:
  - **Passadeiras** — um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em cada lado das passadeiras e 2 m (78 polegadas) atrás da máquina.
  - **Equipamento de cardio, à excepção de passadeiras** — um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em pelo menos um dos lados e 0,5 m (19,7 polegadas) atrás ou à frente da máquina.

**Deve ter-se em consideração os requisitos da Lei dos Americanos Portadores de Deficiência (ADA), Código 28 CFR** (*consulte a Secção 305*). Para utilizadores situados nos Estados Unidos. As normas ASTM são voluntárias e podem não reflectir as normas industriais actuais. A área real para acesso, passagem e desmontagem de emergência é da responsabilidade das instalações. As instalações devem ter em consideração os requisitos de espaço total para treinar em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e quaisquer regulamentos locais, estatais e federais. As normas e os regulamentos podem ser alterados a qualquer momento.

**Importante:** *estas recomendações de espaçamento devem ser utilizadas quando se estiver a posicionar o equipamento longe das fontes de calor como, por exemplo, os radiadores, bocas de ar quente e fornos. Evite picos de temperatura.*

- Mantenha o equipamento longe da água ou humidade. Evite deixar cair alguma coisa em cima do equipamento ou derramar qualquer líquido para dentro do mesmo para evitar choque eléctrico ou danificar a parte electrónica.
- Ao utilizar a passadeira, fixe sempre o clip de segurança à sua roupa antes de iniciar o seu exercício físico. A não utilização de clip de segurança pode levantar um maior risco de ferimento em caso de queda.
- Tenha em atenção que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários factores, incluindo o movimento do utilizador, podem afectar a precisão das leituras da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca foram concebidos apenas como um recurso para a determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere o equipamento eléctrico em localizações húmidas ou molhadas.

- Nunca opere este equipamento caso verifique que o cabo ou o interruptor está danificado, não está a trabalhar correctamente ou caso tenha sido deixado cair, tenha ficado danificado ou tenha sido exposto a água. Nestes casos, contacte de imediato o Apoio ao Cliente.
- Faça a manutenção de modo a manter o equipamento em boas condições de operação, tal como descrito na secção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspeccione o equipamento para a detecção de componentes incorrectos, gastos ou soltos e, de seguida, corrija, substitua ou aperte-os antes de qualquer utilização.
- Caso planeie movimentar o equipamento, obtenha ajuda e utilize as técnicas correctas de elevação.
- Restrições de peso do equipamento: não utilize a passadeira caso pese mais de 225 kg (500 libras). Se pesar mais de 160 kg (350 libras), não corra na passadeira. Para todo o restante equipamento de fitness, o limite de peso é de 160 kg (350 libras).
- Utilize o equipamento apenas para o fim a que se destina tal como descrito neste manual. Não utilize peças acessórias não recomendadas pela Precor. Essas peças acessórias podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento em locais onde os produtos aerossóis (vaporizador) são utilizados ou quando é administrado oxigénio.
- Não utilize no exterior.
- Não experimente reparar o equipamento sem ajuda do técnico, à excepção do cumprimento das instruções de manutenção no manual proprietário.
- Nunca deixe cair nem introduza objectos numa abertura. Mantenha as mãos longe das peças em movimento.
- Não coloque nada nas barreiras de protecção fixas, barras de apoio, consola de controlo ou tampas. Coloque os líquidos, as revistas e os livros nos recipientes correctos.
- Nunca se incline nem puxe a consola.



**ATENÇÃO: NÃO remova a tampa ou pode sofrer ferimentos derivados de choque eléctrico. Leia o manual de montagem e manutenção antes da operação. Dentro do equipamento não há peças que possam ser reparadas pelo utilizador. Contacte o Apoio ao Cliente se o equipamento precisar de reparação. Apenas para utilização com a alimentação CA monofásica.**

## Materiais perigosos e eliminação correcta

As baterias de equipamento de alimentação autónoma contêm materiais considerados nocivos para o ambiente. A lei federal requer uma eliminação correcta destas baterias.

Caso pretenda eliminar o seu equipamento, contacte o Apoio ao Cliente de produtos comerciais da Precor para mais informações quanto à remoção da bateria. Consulte *Como obter apoio*.

## Reciclagem e eliminação de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou eliminado de acordo com os regulamentos locais ou nacionais aplicáveis.

As etiquetas de produto, de acordo com a Directiva Europeia 2002/96/CE relativa ao equipamento eléctrico e electrónico (REEE), determinam o enquadramento da devolução e reciclagem do equipamento utilizado tal como aplicável na União Europeia. A etiqueta REEE indica que o produto não pode ser deitado fora, mas devolvido no final de vida de acordo com esta Directiva.

De acordo com a Directiva Europeia REEE, o equipamento eléctrico e electrónico (EEE) deve ser recolhido separadamente e reutilizado, reciclado e recuperado no final de vida. Os utilizadores de EEE com etiqueta REEE, de acordo com o Anexo IV da Directiva REEE, não podem eliminar os EEE no final de vida como resíduos urbanos indiferenciados, devendo utilizar a estrutura de recolha disponível aos clientes para a devolução, reciclagem e recuperação do REEE. É necessária a participação do cliente de modo a minimizar quaisquer efeitos potenciais do EEE no ambiente ou na saúde humana devido à presença potencial de substâncias nocivas no EEE. Para a recolha e o tratamento adequados, consulte este link *Como obter apoio*.

## Avisos reguladores para o módulo RFID

Este equipamento, quando equipado com uma consola de controlo tal como descrito neste documento, pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar a temperaturas entre -20 °C e 85 °C (-4 °F e 185 °F).

## Radio Frequency Interference (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

### Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

**WARNING** Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.

### Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

*Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.*

**ATTENTION : Haute Tension**  
**Débranchez avant de réparer**

## Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes directivas da CE:

- Directiva relativa aos equipamentos de rádio e equipamentos terminais de telecomunicações e ao reconhecimento mútuo da sua conformidade 1999/5/CE
- Directiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Directiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as directivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

## Avisos reguladores para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações regulamentares nesta secção aplicam-se ao equipamento de exercício físico e à sua consola de controlo.

### Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

O equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

#### Equipamento tipo cardiovascular

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos electrodomésticos e análogos — Segurança)
- EN 957 (Equipamento de treino fixo, equipamento conforme a classe S/B)

#### Aviso regulador de PVS e P80

Este equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos áudio, vídeo e aparelhos electrónicos análogos — Regras de segurança)

## Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de exercício Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

### Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

**WARNING** Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

### Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

*Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.*

**ATTENTION : Haute Tension**  
**Débranchez avant de réparer**

### Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes directivas da CE:

- Directiva relativa à CEM 2004/108/CE
- Directiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Directiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as directivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

## Recomendações eléctricas: passadeiras de 120 V e 240 V

**Observação:** Trata-se apenas de uma recomendação. Devem ser seguidas as directrizes do NEC (Código eléctrico nacional norte-americano) ou os códigos eléctricos locais.

Deve ter recebido um cabo que satisfaz os requisitos do código eléctrico local juntamente com o equipamento. As passadeiras Precor devem ser conectadas a um circuito de derivação individual de 20 amperes que pode ser apenas partilhado com um PVS. Caso necessite de ajuda adicional com as suas ligações de alimentação contacte o seu fornecedor autorizado Precor.

**Importante:** Um circuito de derivação individual oferece um condutor de calor e um condutor neutro para uma tomada. Os condutores não podem estar em circuito, ligados em série («daisy-chained») ou ligados a quaisquer outros condutores. O circuito deve estar ligado à terra de acordo com as directrizes NEC ou os códigos eléctricos locais.

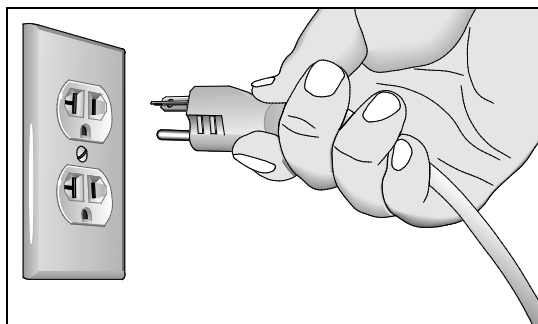


**Figura 1: Tomada de 20 amperes, 120 volts norte-americana**

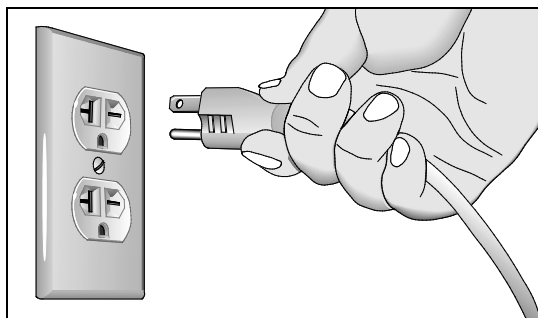


**Figura 2: Tomada de 20 amperes, 240 volts norte-americana**

## Recomendações eléctricas: Todo o equipamento à excepção das passadeiras

**Observação:** Trata-se apenas de uma recomendação. Devem ser seguidas as directrizes do NEC (Código eléctrico nacional norte-americano) ou os códigos eléctricos locais.

É necessária uma ligação de alimentação separada para equipamento com a consola P80 ou ecrã Personal Viewing System (PVS). Podem-se ligar 10 ecrãs para um circuito de derivação de 20 amperes. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos ligados, então o número de ecrãs deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

**Observação:** os cabos normais divisores de potência das fichas IEC-320 C13 e C14 têm uma capacidade máxima recomendada de cinco ecrãs.

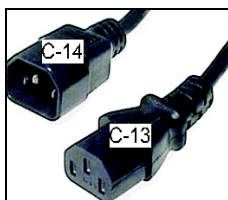


**Figura 3: Fichas IEC-320 C13 e C14**

## Como obter apoio

Não tente reparar o equipamento à excepção das tarefas de manutenção. Caso detecte a falta de algum item, contacte o seu revendedor. Para mais informações quanto aos contactos do Apoio ao Cliente ou uma lista dos centros de apoio autorizados Precor, visite o website da Precor em <http://www.precor.com>.



# Índice

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Instruções importantes de segurança .....</b>                                 | <b>5</b>  |
| Medidas de segurança .....                                                       | 6         |
| Materiais perigosos e eliminação correcta.....                                   | 10        |
| Reciclagem e eliminação de produtos .....                                        | 10        |
| Avisos reguladores para o módulo RFID .....                                      | 10        |
| Avisos reguladores para equipamentos de<br>exercício cardiovascular.....         | 12        |
| Recomendações eléctricas:<br>passadeiras de 120 V e 240 V .....                  | 14        |
| Recomendações eléctricas:<br>Todo o equipamento à excepção das passadeiras ..... | 15        |
| Como obter apoio .....                                                           | 15        |
| <b>Introdução.....</b>                                                           | <b>19</b> |
| Identificar as peças da consola .....                                            | 20        |
| Como utilizar o clip de segurança da passadeira.....                             | 21        |
| Função Auto Stop™ (paragem automática) da passadeira ....                        | 23        |
| <b>Configurar as Definições do sistema.....</b>                                  | <b>25</b> |
| Acerca de.....                                                                   | 27        |
| Uso do equipamento.....                                                          | 29        |
| Definições do sistema .....                                                      | 30        |
| <b>Apresentar a consola P80 aos utilizadores.....</b>                            | <b>39</b> |
| Alterar o idioma predefinido.....                                                | 40        |
| Utilizar o recurso Touch Heart Rate .....                                        | 40        |
| Utilizar um transmissor de faixa torácica .....                                  | 42        |
| Utilizar diferentes vistas de ecrã .....                                         | 43        |
| Utilizar o painel de progresso do treino.....                                    | 45        |
| Utilizar o painel de multimédia .....                                            | 46        |
| Utilizar o Painel Preva Net.....                                                 | 47        |

|                                                                              |               |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Iniciar o seu treino .....</b>                                            | <b>49</b>     |
| Iniciar um treino QuickStart™ .....                                          | 49            |
| Iniciar um Treino seleccionado.....                                          | 50            |
| Iniciar um Treino predefinido.....                                           | 50            |
| Terminar um treino.....                                                      | 51            |
| Apresentar as contas Preva® aos seus utilizadores .....                      | 56            |
| <br><b>Manutenção.....</b>                                                   | <br><b>63</b> |
| Limpar a consola e o ecrã.....                                               | 63            |
| Como substituir o tapete (apenas para o<br>modelo mais recente de AMT) ..... | 64            |

# Introdução

A consola P80 oferece aos administradores e utilizadores a capacidade de configurar predefinições para corresponder às suas necessidades específicas. Para isso, a consola suporta definições para classes diferentes de utilizadores, dependendo dos seus direitos administrativos.

- Um **utilizador convidado** pratica exercício numa parte do equipamento sem iniciar sessão ou criar uma conta Preva.
- Um **utilizador registado** criou uma conta Preva e utiliza uma palavra-passe de início de sessão ou um token Preva para utilizar essa conta.
- Um **técnico de manutenção registado** utiliza uma palavra-passe de início de sessão ou a Preva® Pass com permissões extra para administrar as definições da consola.
- Um **administrador** está sempre registado, utiliza uma palavra-passe de início de sessão ou a Preva® Pass e possui total acesso às definições da consola.

As alterações às definições de Informações pessoais e Preferências são guardadas na conta Preva de um utilizador registado. Um utilizador não registado pode alterar as definições de preferência, no entanto, por não possuir uma conta pessoal, estas alterações não são guardadas e aplicam-se apenas ao treino atual.

## Identificar as peças da consola

A figura seguinte fornece informações acerca das teclas da consola. O número e as acções das teclas da consola podem ser ligeiramente diferentes dependendo do tipo de equipamento.

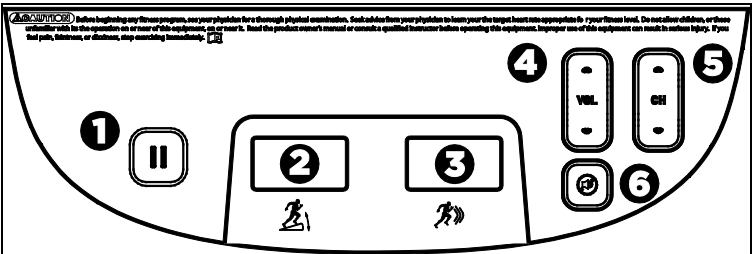


Figura 4: Teclas da consola P80

Tabela 1. Descrições das teclas da consola P80

| Número   | Nome da tecla                      | Detalhe                                                                                  |
|----------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | Pausa                              | Interrompe o funcionamento do equipamento                                                |
| <b>2</b> | Indicador de inclinação/CrossRamp® | Aparece na passadeira, elíptica e AMT com Open Stride™                                   |
| <b>3</b> | Indicador de intensidade           | Também chamado indicador de velocidade ou resistência, dependendo do tipo de equipamento |
| <b>4</b> | Aumentar/diminuir volume           | Aumenta ou diminui o volume                                                              |
| <b>5</b> | Canal para cima/para baixo         | Muda o canal de TV                                                                       |
| <b>6</b> | Em silêncio                        | Liga ou desliga o volume                                                                 |

# Como utilizar o clip de segurança da passadeira

A passadeira vem equipada com duas funções diferentes de paragem, as quais se comportam da seguinte forma:

| <i>Caso o utilizador ...</i>                                                                               | <i>O tapete da passadeira ...</i> | <i>E a consola ...</i>                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Puxa o cordão de arranque ligado ao clip de segurança e faz disparar o interruptor de reinício<br><b>1</b> | Abranda até parar                 | Mostra a mensagem PUSH THE RESET SWITCH (pressionar o interruptor de reinicialização) Em alguns modelos de consola, uma seta aponta na direção do interruptor de reinício. |
| Prima o botão vermelho PARAR<br><b>2</b>                                                                   | Abranda até parar                 | Mostra que o exercício está em pausa                                                                                                                                       |

O interruptor de reinício está localizado abaixo da consola e por debaixo do botão vermelho **PARAR**, tal como se vê na imagem abaixo. Quando dispara, a barra salta, apresentando a mensagem **PUSH TO RESET** (pressionar para reinicializar) na parte frontal. A passadeira não opera enquanto esta mensagem for exibida.

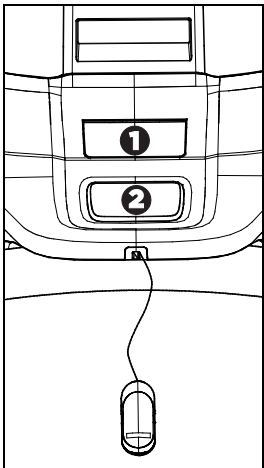


**Figura 5: Interruptor de reinício**

Informe os utilizadores sobre a importância da utilização de um clip de segurança durante o exercício físico na passadeira e demonstre como o devem fixar à roupa perto da cintura.

**Em caso de disparo do interruptor de reinício durante o exercício, execute os seguintes passos:**

1. Volte a fixar o clip de segurança, caso seja necessário.
2. Pressione o interruptor de reinício até clicar, repondo-o à sua posição normal.

**Observação:** Se o interruptor de reinício disparar, todas as informações sobre o treino atual são eliminadas.

3. Inicie os treinos desde o início, reduzindo o tempo necessário para compensar a quantidade de exercício já concluída.

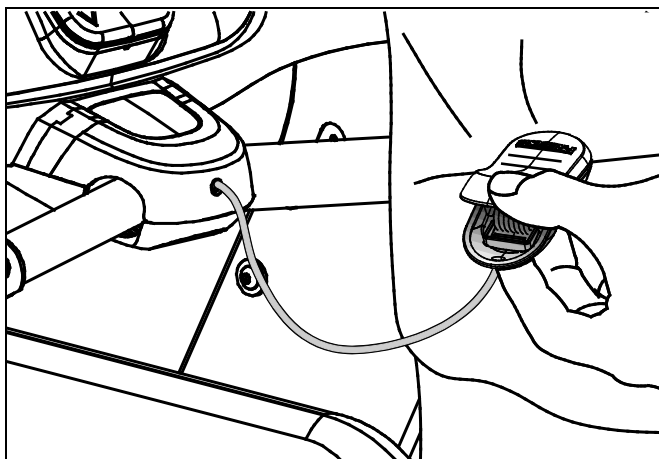


**Figura 6: Anexar o clip de segurança**

## Função Auto Stop™ (paragem automática) da passadeira

**Importante:** A predefinição deste recurso é ACTIVADO. Um administrador pode desactivar este recurso em Definições do sistema; no entanto, a Precor recomenda que o mantenha ACTIVADO.

O recurso Auto Stop™ (paragem automática) foi desenvolvido para interromper o funcionamento da passadeira gradualmente quando esta não se encontra a ser utilizada. Isto poderá ocorrer se um utilizador descer da passadeira antes do final de um treino e deixar a passadeira em funcionamento.

Sessenta segundos após o início ou a continuação de um treino na passadeira, o equipamento iniciará a monitorização de Auto Stop. Se for detectado um utilizador, não será apresentada qualquer mensagem e o treino seleccionado irá continuar.

Se não for detectado qualquer utilizador após 30 segundos adicionais, a consola irá apresentar a mensagem **NENHUM UTILIZADOR DETECTADO, PARAGEM EM 10 SEGUNDOS** como notificação da paragem pendente. Durante a apresentação desta mensagem terá início uma contagem decrescente de 10 segundos. Se um utilizador não cancelar a contagem decrescente, o tapete iniciará uma paragem gradual após o final da contagem decrescente.

**Observação:** Os utilizadores com mais de 41 kg (90 lb) são detectados dentro dos limites de velocidade e posição do recurso. Os utilizadores com peso entre 22,7 kg (50 lb) e 40,5 kg (89 lb) podem não ser detectados dependendo da velocidade e da localização. Tenha sempre presente e siga as instruções da consola para uma utilização adequada.



## Configurar as Definições do sistema

Utilize o modo Sistema para configurar as definições de forma a beneficiar os utilizadores e as suas instalações. O menu Sistema apenas pode ser visualizado por administradores e técnicos de manutenção registados. As alterações realizadas nestas definições são guardadas no equipamento de fitness.

**Importante:** É necessário um código especial para ter acesso a estas definições. Não partilhe este código com ninguém, excepto com pessoas autorizadas a alterar as definições do sistema.

O menu do Sistema contém as seguintes definições:

- Acerca de
- Uso do equipamento
- Definições do sistema

### Para visualizar o menu do Sistema:

1. No ecrã de boas-vindas, prima e mantenha premida a tecla de **Pausa**.



**Figura 7: Tecla de pausa**

2. Enquanto mantém a tecla de **Pausa** premida, prima cada uma das seguintes teclas **uma vez** na ordem apresentada. Tendo em conta o diagrama abaixo, prima:

**1 2 3 4**

- |                   |          |
|-------------------|----------|
| Canal para cima   | <b>1</b> |
| Diminuir o volume | <b>2</b> |
| Aumentar o volume | <b>3</b> |
| Canal para baixo  | <b>4</b> |

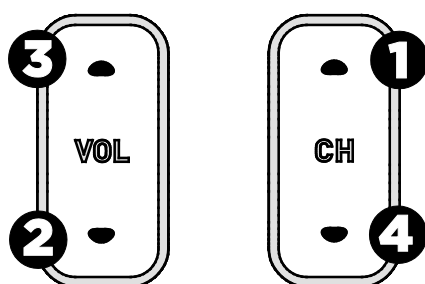


**Figura 8: Código de segurança para definições**

3. Liberte a tecla de **Pausa**.
4. Utilizando o teclado numérico no ecrã, toque nos seguintes números para inserir a palavra-passe:

**5 6 5 1 5 6 5**

5. Toque em **OK**.

## Acerca de

As definições de informações do sistema fornecem informações básicas, incluindo modelos e números de série de equipamentos. A maioria destas definições tem apenas fins informativos e não podem ser modificadas.

### Para visualizar o menu de definições de informações do sistema:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Acerca de**.

**Tabela 2. Acerca das definições**

| Definição                                      | Acesso                                                                   | Detalhe                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Registo de eventos                             | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar                                        | Fornecer uma lista dos eventos de hardware e software mais recentes e o estado do equipamento. Se não tiver ocorrido qualquer evento desde a última vez em que o registo de eventos foi limpo, o ecrã do registo de eventos ficará vazio. |
| Contagem de eventos                            | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar                                        | Número de eventos registado pelo equipamento.                                                                                                                                                                                             |
| Número de série da consola                     | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar                                        | Armazenado na memória da consola.                                                                                                                                                                                                         |
| Número de série inferior                       | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar                                        | Armazenado na memória da consola.                                                                                                                                                                                                         |
| Localização                                    | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar<br>Modificar                           | Inserido na consola aquando do registo.                                                                                                                                                                                                   |
| Libertar a versão do feixe                     | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar                                        | Mostra a versão actual e uma lista de actualizações anteriores do software. Actualiza automaticamente como parte de cada actualização do software.                                                                                        |
| Intervalo da inspecção da etiqueta electrónica | Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição. | Armazenado na memória da consola.                                                                                                                                                                                                         |

| Definição                                 | Acesso                                                                   | Detalhe                                                                                             |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Intervalo dos batimentos cardíacos        | Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição. | Determina a frequência com que a consola comunica com o servidor.                                   |
| Intervalo mínimo dos batimentos cardíacos | Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição. | O número mínimo de vezes em que a consola comunica com o servidor num determinado período de tempo. |
| Intervalo máximo dos batimentos cardíacos | Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição. | O número máximo de vezes em que a consola comunica com o servidor num determinado período de tempo. |
| Endereço Mfe MAC                          | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar                                        | Armazenado na memória da consola.                                                                   |
| Hora da rede do servidor 1                | Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição. |                                                                                                     |
| Hora da rede do servidor 2                | Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição. |                                                                                                     |
| Hora da rede do servidor 3                | Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição. |                                                                                                     |
| Tipo de máquina                           | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar                                        | Tipo de equipamento.                                                                                |

## Uso do equipamento

As definições de Uso do equipamento fornecem informações acerca da utilização individual, assim como da utilização acumulada do equipamento. Estas informações e definições encontram-se acessíveis apenas para administradores e técnicos de manutenção registados.

### Para visualizar as definições de utilização:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Uso do equipamento**.

**Tabela 3. Definições de Uso do equipamento**

| Definição                              | Acesso                            | Detalhe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segundos cumulativos do treino         | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar | Número total de segundos. Os segundos são contados quando o relógio do treino é iniciado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Distância cumulativa do treino         | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar | <ul style="list-style-type: none"> <li>• As passadeiras informam os quilómetros (milhas) de utilização</li> <li>• As AMTs irão informar acerca da «distância horizontal» em quilómetros (milhas) ou passadas, dependendo do modelo do equipamento</li> <li>• As elípticas irão converter as passadas totais em quilómetros (milhas)</li> <li>• As bicicletas irão converter o total de rotações em quilómetros (milhas)</li> </ul> |
| Sessões cumulativas do treino          | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar | Número total de sessões. Uma sessão é contada se o ecrã de resumo for apresentado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Última data e hora de início do treino | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar | A data de início do último treino.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Última data e hora de fim do treino    | <b>Admin./Téc.:</b><br>Visualizar | A data de fim do último treino.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Definições do sistema

Utilize as Definições do sistema para testar o seu equipamento e configurar parâmetros que beneficiem os seus utilizadores e as suas instalações. O menu de Definições do sistema é visível apenas para administradores e técnicos de manutenção registados.

O menu de Definições do sistema contém as seguintes secções:

- Conectividade
- Ecrã
- Definições da TV
- Limites do treino
- Gerir definições

A Precor recomenda a configuração das consolas P80 nas suas instalações partilhando ficheiros de definições. Configure uma consola P80 manualmente para cada tipo de equipamento de fitness. Por exemplo, configure uma consola de passadeira, uma consola de EFX, uma consola de AMT e assim sucessivamente.

Uma vez concluída a configuração, é possível exportar as definições para esse tipo de equipamento para uma unidade USB e, em seguida, importar essas definições para outras consolas P80 instaladas no equipamento desse tipo.

Para mais informações, consulte *Gerir definições*.

Conectividade

Configurar a sua infra-estrutura de áudio, vídeo e rede requer conhecimentos. A Precor recomenda vivamente que trabalhe com um profissional qualificado para configurar esta infra-estrutura.

Esta definição fornece as seguintes informações

- Tipo de rede
- Configuração
- Estado
- Endereço IP
- Servidor Preva®

**Para visualizar as informações de conectividade:**

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Definições do sistema** e, em seguida, em **Conectividade**.

**Tabela 4. Definições de conectividade**

| Definições      | Predefinição | Detalhe                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tipo de rede    | Com cabo     |                                                                                                                                                                                                                                     |
| Configuração    | Automática   | Automática ou manual<br>Prima Definições da rede para visualizar <ul style="list-style-type: none"><li>• Endereço IP</li><li>• Máscara da rede</li><li>• Porta de ligação</li><li>• DNS primário</li><li>• DNS secundário</li></ul> |
| Estado          |              | Conectado ou desconectado                                                                                                                                                                                                           |
| Endereço IP     |              | Específico da localização                                                                                                                                                                                                           |
| Servidor Preva® |              | URL específico da região                                                                                                                                                                                                            |

Ecrã

Utilize as definições do Ecrã para personalizar as definições de idioma e de fuso horário para as suas instalações.

**Para visualizar e alterar as definições do Ecrã:**

- 1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
- 2. Toque em **Definições do sistema** e, em seguida, em **Ecrã**.

**Tabela 5. Definições do ecrã**

| Definição                     | Opções de definição                                                                                                        | Valor predefinido             |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Idioma predefinido            | Escolha a partir de uma lista de idiomas disponíveis                                                                       | Inglês                        |
| Unidades de medição           | Norma dos EUA<br>Sistema métrico                                                                                           | Norma dos EUA                 |
| Atraso do modo em espera      | <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 minutos</li><li>• 15 minutos</li><li>• 30 minutos</li><li>• 60 minutos</li></ul> | 15 minutos                    |
| Fuso horário                  | GMT -10<br>até<br>GMT +12                                                                                                  | GMT -01 Açores,<br>Cabo Verde |
| Acesso ao browser da Internet | Ligado/Desligado                                                                                                           | Ligado                        |
| Preva Net Panel               | Ligado/Desligado                                                                                                           | Ligado                        |

## Definições da TV

As Definições da TV ajudam-no a configurar canais de televisão para os seus utilizadores.

As Definições da TV são:

- Guia do canal
- Região
- Canal predefinido
- Correção do volume
- Ignorar canais sem nome
- Análise extensa
- Legendas fechadas
- Exportar/Importar nomes do canal

### **Para visualizar informações acerca de Definições da TV:**

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Definições do sistema**.
3. Toque em **Ecrã** e, em seguida, em **Guia do canal**.

## Configurações do canal

Existem duas formas diferentes de configurar as definições de canal de TV para a consola P80. É possível procurar canais disponíveis ou adicionar os canais manualmente.

A Precor recomenda a configuração de uma consola P80 por tipo de equipamento com definições de canal e de texto de canal e, em seguida, a exportação destas definições para as outras consolas P80. Este método garante que todas as consolas P80 nas suas instalações possuam a mesma configuração.

**Para procurar canais disponíveis:**

1. Toque em **Definições do sistema**.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV**.
3. Toque em **Guia do canal** e, em seguida, em **ANALISAR**.  
A consola procura os canais disponíveis e todos os canais disponíveis aparecem no ecrã.

**Observação:** Se faltarem canais analógicos na sua lista, execute uma análise extensa para captar os canais em falta ou com sinais mais fracos.

**Para executar uma análise extensa:**

1. Toque em **Definições do sistema**.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV**.
3. Toque em **Análise extensa**.

**Observação:** Esta análise poderá demorar até duas horas.

**Para eliminar um canal do Guia do canal:**

1. No ecrã Guia do canal, toque na lista para os canais que pretende eliminar.
2. Toque no botão **Eliminar** que aparece junto à lista.
3. Se lhe for colocada a questão «Tem a certeza?», verifique se pretende avançar e, em seguida, toque em **Sim**.

**Tabela 6. Definições da TV**

| <b>Definições</b>       | <b>Detalhe</b>                                                                                                 | <b>Predefinição</b> |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Guia do canal           | Utilize esta opção para procurar canais básicos                                                                |                     |
| Região                  | Selecione a região apropriada para a sua localização.                                                          | Estados Unidos      |
| Canal predefinido       | Configure um canal predefinido para o equipamento. Este é o canal que será apresentado quando a TV for ligada. |                     |
| Correcção do volume     |                                                                                                                | 0                   |
| Ignorar canais sem nome | Utilize esta opção para ignorar canais que não são válidos ou que estão codificados.                           | Desligado           |

| Definições                       | Detalhe                                                                                                                                                      | Predefinição |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Análise extensa                  | Execute para identificar canais analógicos que não foram identificados pela busca básica ou canais com sinais fracos. Isto demora até duas horas a concluir. | Desligado    |
| Legendas fechadas                | Selecione LIGADO se pretender que as legendas fechadas apareçam no ecrã da sua TV.                                                                           | Desligado    |
| Exportar/Importar nomes do canal | Importe os nomes dos canais assim que estiver concluída uma procura básica de canais.                                                                        | Desligado    |

Editar o ficheiro de exportação/importação de canais

**Observação:** Será necessário procurar canais antes de exportar o ficheiro. Se não procurou canais, consulte as Configurações de canais na secção anterior.

Exportar a lista de canais do equipamento de fitness cria um ficheiro com o nome channel-list.ini. Este ficheiro pode ser utilizado para especificar nomes de canais em idiomas ainda não suportados pela consola P80.

#### Para exportar este ficheiro a partir da sua consola:

1. Insira o seu código para visualizar as Definições do sistema. Para localizar o seu código, consulte *Configurar as definições do sistema*.
2. Insira uma unidade USB na consola.
3. No menu Definições, toque em **Definições do sistema**.
4. No menu Definições do sistema, toque em **Gerir definições** e, em seguida, em **Exportar para unidade USB**.
5. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV** e, em seguida, em **Exportar/Importar nomes do canal**.
6. Toque em **Exportar para unidade USB**. O ficheiro channel-list.ini é guardado na sua unidade USB na pasta /precór.
7. Remova a unidade USB da consola e insira-a no seu computador.

**Para editar e recarregar o ficheiro:**

**Observação:** Será necessário um programa de editor compatível com UTF-8 para abrir o ficheiro channel-list.ini. Estes programas estão disponíveis gratuitamente na Internet.

1. Utilizando o editor, abra o ficheiro channel\_list.ini e edite os nomes dos canais do lado direito do sinal de igual. Não altere as informações à esquerda do sinal de igual ou o próprio sinal de igual.
2. Guarde o ficheiro e feche o editor. Isto evita erros de leitura ou de gravação na unidade USB.
3. Remova a unidade USB do seu computador e insira-a novamente na mesma consola que utilizou para a sua primeira exportação.
4. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV** e, em seguida, em **Exportar/Importar nomes do canal**.
5. Toque em **Importar da unidade USB**. O ficheiro channel-list.ini actualizado será carregado e o Guia do canal apresenta os nomes actualizados dos canais.

O ficheiro .ini actualizado e as configurações de canal podem ser exportados para uma unidade USB juntamente com outras definições de equipamentos e carregados para outras consolas P80 montadas no mesmo tipo de equipamento de fitness.

Para mais informações, consulte *Gerir definições*.

## Limites do treino

As definições de Limites do treino fornecem-lhe controlos acerca da forma como o equipamento é utilizado. Utilize estas definições para criar limites razoáveis para o uso do equipamento, incluindo velocidade, inclinação, resistência e duração.

Em geral, a utilização do equipamento de fitness é baseada na sua popularidade entre os utilizadores e na sua disponibilidade durante as horas mais movimentadas do dia. As definições de aplicação de limites de tempo irão ajudar as instalações a restringir a utilização durante as horas mais movimentadas do dia para que mais utilizadores tenham acesso ao equipamento.

As definições de Limites do treino não estão associadas ou guardadas como parte de uma conta pessoal e os utilizadores não têm acesso às mesmas. Os administradores e técnicos de manutenção possuem direitos de acesso de visualização e modificação.

**Para alterar as definições de Limites do treino:**

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Definições do sistema** e, em seguida, em **Limites do treino**.

**Tabela 7. Definições de Limites do treino**

| <b>Nome da definição</b>             | <b>Opções de definição</b>                                                                                                                                                                               | <b>Valor predefinido</b> |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Duração máxima do treino             | Utilize o teclado no ecrã para inserir a duração máxima do treino permitida neste equipamento de fitness                                                                                                 | 60 minutos               |
| Pausa máxima                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 segundo</li> <li>• 5 segundos</li> <li>• 15 segundos</li> <li>• 30 segundos</li> <li>• 60 segundos</li> <li>• 120 segundos</li> <li>• 300 segundos</li> </ul> | 30 segundos              |
| Resumo do fim do tempo limite        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem fim do limite do tempo</li> <li>• 30 segundos</li> <li>• 60 segundos</li> <li>• 120 segundos</li> </ul>                                                     | 60 segundos              |
| Amplitude da resistência (bicicleta) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baixa</li> <li>• Média</li> <li>• Alta</li> </ul>                                                                                                               | Alta                     |
| Velocidade máxima (passadeira)       | 1-16 mph                                                                                                                                                                                                 | 16 mph                   |
| Inclinação máxima (passadeira)       | 0-15<br>(O intervalo de inclinação é de -3 a 15)                                                                                                                                                         | 15                       |
| Auto Stop (passadeira)               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligada</li> <li>• Desligada</li> </ul>                                                                                                                          | Ligada                   |
| Auto-nivelação do CrossRamp (EFX)    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Define a posição predefinida do CrossRamp</li> </ul>                                                                                                            | 10                       |

## Gerir definições

Utilize o recurso Gerir definições para guardar as suas definições personalizadas do equipamento numa unidade USB ou para importar novas actualizações do software de uma unidade USB.

A Precor recomenda a configuração das consolas P80 nas suas instalações partilhando ficheiros de definições. A forma mais simples de o fazer é configurar uma consola P80 manualmente para cada tipo de equipamento de fitness. Por exemplo, configure uma consola de passadeira, uma consola de EFX, uma consola de AMT e assim sucessivamente.

Quando a sua configuração estiver concluída, exporte o ficheiro de definições da consola configurada manualmente e importe este ficheiro de definições para todas as consolas P80 instaladas em tipos de equipamento semelhantes.

### **Para guardar as definições do seu equipamento numa unidade USB:**

1. Insira uma unidade USB na consola.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Gerir definições** e, em seguida, em **Exportar para unidade USB**.
3. Toque em **OK** para aceitar a exportação.

**Observação:** Este procedimento exporta o ficheiro channel-list.ini actualizado, assim como o ficheiro maior que contém definições do equipamento, definições da rede e frequências de canais.

Quando tiver exportado estas definições, remova a unidade USB da consola e insira-a nas consolas P80 instaladas em tipos de equipamento semelhantes para carregar as suas definições personalizadas.

### **Para importar definições de equipamentos de uma unidade USB:**

1. Insira uma unidade USB carregada com as suas definições personalizadas na consola.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Gerir definições** e, em seguida, em **Importar da unidade USB**.
3. Toque em **OK** para aceitar a importação.

## Apresentar a consola P80 aos utilizadores

A consola P80 oferece uma visualização clara e um esquema de ecrã táctil que incentivam a exploração do programa. Foram concebidos vários treinos predefinidos para ajudar os utilizadores a alcançar os seus objectivos de fitness e as teclas da consola e os controlos de movimento duráveis são receptivos e fáceis de utilizar.

**Importante:** Reveja as secções seguintes deste guia juntamente com os seus utilizadores antes de permitir que estes utilizem o equipamento de fitness:

- Instruções importantes de segurança
- Utilizar o clip de segurança (apenas para passadeira)
- Educar os utilizadores

## Alterar o idioma predefinido

O ecrã de boas-vindas é apresentado no idioma predefinido seleccionado para a sua região.

### Para alterar o idioma predefinido antes de iniciar o seu treino:

1. No ecrã de boas-vindas, toque no ícone do idioma.



**Figura 9: Ícone de idioma**

2. No ecrã Idioma, seleccione o idioma pretendido e toque em **OK**.

Os ecrãs serão apresentados no seu idioma preferido.

## Utilizar o recurso Touch Heart Rate

**Observação:** O desempenho de Touch Heart Rate (Frequência cardíaca por toque) pode variar com base na fisiologia, no nível de aptidão física, idade e outros factores do utilizador. É possível que as leituras sejam erradas se as suas mãos estiverem secas, sujas ou oleosas ou se a pele das palmas das suas mãos for particularmente espessa. Utilizar loção para as mãos também pode causar leituras erradas. Além disso, certifique-se de que os sensores estão limpos para que possa ser mantido um contacto apropriado.

Para utilizar o recurso Touch Heart Rate, coloque as palmas das suas mãos directamente nos sensores de metal de frequência cardíaca, nas barras de apoio do equipamento. Para garantir uma leitura precisa da frequência cardíaca, certifique-se de que segue as seguintes dicas:

- As duas mãos devem agarrar os sensores para que a sua frequência cardíaca seja registada.
- É necessário um tempo mínimo de batimentos cardíacos consecutivos (15 a 20 segundos) para que sua frequência cardíaca seja registada.

- Ao agarrar os sensores, não os aperte. Segure levemente com a mão em forma de concha. Segurar os controlos com força pode prejudicar a leitura.
- Enquanto se exercita, a sua transpiração ajudará a transmitir o sinal da frequência cardíaca. Se tiver dificuldade em utilizar os controlos manuais para determinar a sua frequência cardíaca, experimente novamente os sensores durante o treino para verificar se é possível obter um sinal da frequência cardíaca.
- Se o recurso Touch Heart Rate não funcionar, a Precor recomenda a utilização de uma faixa transmissora torácica.

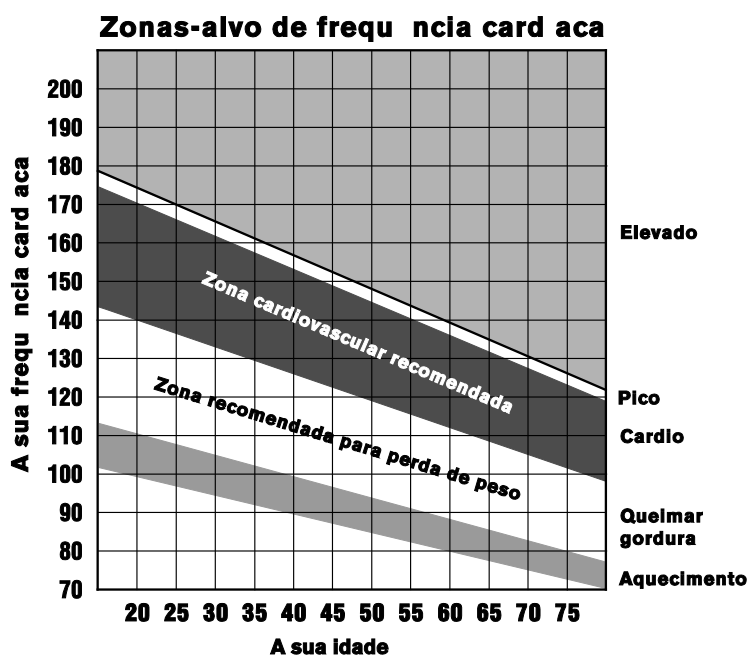


**Figura 10: Zonas-alvo de frequência cardíaca**

**ATENÇÃO:** A sua frequência cardíaca nunca deverá exceder 85% da sua frequência cardíaca aeróbica máxima. A sua frequência cardíaca máxima é igual a 220 menos a sua idade.

## Utilizar um transmissor de faixa torácica

**AVISO** Os sinais utilizados pelo transmissor de faixa torácica (ou faixa para medição da frequência cardíaca) podem interferir com pacemakers ou outros implantes. Consulte o seu médico e os fabricantes do transmissor de faixa torácica e dos dispositivos implantados antes de utilizar um transmissor de faixa torácica.

Utilizar um transmissor de faixa torácica durante o seu treino fornece-lhe informações constantes acerca da frequência cardíaca. Para que o equipamento detecte a sua frequência cardíaca, é necessário agarrar os sensores tácteis de frequência cardíaca ou utilizar um transmissor de faixa torácica durante o exercício. Na presença de dados tácteis e sem fios, os dados tácteis prevalecem e serão exibidos.

**Observação:** Para receber uma leitura precisa, a faixa deverá estar em contacto directo com a pele na região do esterno inferior (abaixo da linha do peito para as mulheres).

### Para utilizar um transmissor de faixa torácica:

1. Humedeça cuidadosamente a parte de trás da faixa com água da torneira.  
**Importante:** Não utilize água desionizada. Esta não possui os minerais e sais adequados para conduzir impulsos eléctricos.
2. Ajuste a faixa e aperte-a à volta do tórax. Esta deverá ficar bem ajustada, sem limitar os seus movimentos.
3. Certifique-se de que a faixa torácica se encontra com o lado correcto para cima, posicionada horizontalmente e centrada no seu tórax.
4. Teste a posição da faixa torácica verificando a função de frequência cardíaca no equipamento. Se a frequência cardíaca for registada, a posição da faixa torácica está correcta. Se o equipamento não registar a frequência cardíaca, reajuste a faixa e verifique novamente a função de frequência cardíaca.

## Utilizar diferentes vistas de ecrã

**Importante:** Alguns recursos Preva só estão disponíveis para subscritores do Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição.

Utilize o botão Vistas para alterar o tipo de informações fornecidas no ecrã em qualquer altura. As vistas de ecrã disponíveis podem incluir:

- **Vista de progresso do treino** — apresenta painéis, barra de ícones e a barra de estado. Utilize esta vista para se concentrar integralmente no seu treino.
- **Vista de estado** — apresenta apenas a barra de estado e a barra de ícones, deixando o centro da consola para visualização de multimédia.
- **Vista de multimédia a reproduzir** — apresenta apenas ficheiros multimédia e os botões Vistas e Canal. Utilize esta vista para se concentrar em multimédia.  
**Observação:** O nome do botão Canais muda consoante os ficheiros multimédia em utilização. Por exemplo, se estiver a visualizar um guia do treino, o nome do botão será Vídeos.
- **Vista Preva Net** — apresenta o conteúdo RSS e fornece acesso total ao browser da Internet.
- **Objetivo semanal** — necessita de uma conta e de uma palavra-passe de início de sessão Preva. Monitoriza o seu progresso relativamente a um objetivo que tenha definido.

## Alterar vistas de ecrã

O ícone Vistas aparece no canto inferior direito do ecrã de treino quando o painel de Progresso pessoal estiver visível.

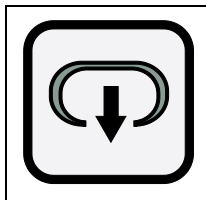


**Figura 11: Ícone de vistas**

Para visualizar este painel:

- Toque em **Quick Start**.
- Toque em **Treinos**, selecione um treino predefinido e, em seguida, **GO**.
- Selecione Treino selecionado no ecrã Bem-vindo tocando em **GO**.

### **Para alterar vistas:**

1. A vista predefinida é a Vista de treino. Deslize os painéis lado a lado no ecrã para ver o painel de multimédia.
2. Toque em **Vistas** duas vezes para visualizar a vista Estado.
3. Toque em **Vistas** uma terceira vez para fazer desaparecer a Barra de estado, deixando apenas a vista Multimédia.

## Utilizar o painel de progresso do treino

Utilize o painel de Progresso do treino para personalizar o seu treino. Este é o primeiro painel que é apresentado assim que selecionar um treino ou premir **GO**. Se se encontrar no painel de Multimédia, existem duas formas de regressar ao painel de Progresso do treino.

**Para regressar ao painel de Progresso do treino:**

- 1. No painel de Multimédia, toque no ícone **Treino** ou faça deslizar a margem direita do painel seguinte pelo ecrã.
- 2. O painel **Progresso do treino** descreve a seleção de treino atual. Existem botões à direita da caixa.

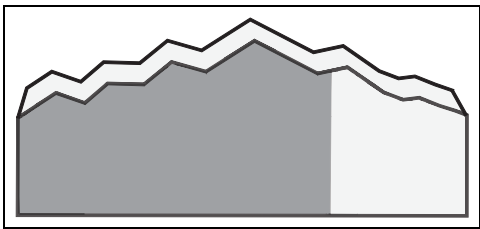


**Figura 12: Ícone de progresso do treino**

**Tabela 8. Botões de Progresso do treino**

| Botão              | Ação                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Treinos            | Apresenta uma lista de objetivos e treinos predefinidos disponíveis no equipamento.                                                                                                               |
| Duração            | Configura a duração do seu treino.                                                                                                                                                                |
| Informação pessoal | Insira a sua idade e o seu peso.                                                                                                                                                                  |
| Alvo               | Escolha Distância ou Calorias como alvo para a sua sessão de treino.<br><br>Distância máxima: 80,5 km (50 milhas).<br><br>Calorias máximas: 5000 calorias.                                        |
| Favoritos          | <b>Observação:</b> Este recurso só está disponível para utilizadores com sessão iniciada numa conta Preva. Apresenta uma lista dos treinos que guardou como Favoritos. Selecione um para repetir. |

## Utilizar o painel de multimédia

O painel Multimédia a reproduzir apresenta fontes de multimédia disponíveis. Selecione uma fonte de multimédia, como a TV ou o Ipod, e utilize o recurso de navegação áudio para ouvir esses ficheiros multimédia enquanto navega no Preva Net.

### Para escolher uma fonte de multimédia:

1. Num painel de Progresso do treino, toque no ícone **Multimédia** ou faça deslizar a margem direita do painel seguinte pelo ecrã.



**Figura 13: Ícone de multimédia**

2. O painel **Multimédia** descreve a seleção atual de multimédia. Navegue por este painel utilizando os botões à direita da caixa.

**Tabela 9. Botões de multimédia**

| Botão           | Ação                                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| Canal anterior  | Regressa à fonte anterior de multimédia ou ao canal de TV.  |
| Canais de TV    | Apresenta a lista de canais.                                |
| Guias do treino | Apresenta uma lista de tutoriais em vídeos.                 |
| iPod®           | Altera a fonte para iPod e atualiza o painel de Multimédia. |
| Desligada       | Desliga todos os dispositivos multimédia.                   |

## Conectar e utilizar o seu iPod®

Poderá ouvir as suas músicas preferidas e controlar o seu iPod directamente da consola.

### Para conectar o seu iPod:

1. Insira o iPod no conector na parte de cima da consola e coloque o seu iPod de forma segura no espaço fornecido.

O painel de multimédia irá apresentar as palavras **A reproduzir iPod**, bem como o nome da música a ser reproduzida no momento.

2. Ligue os seus auscultadores à consola.

**Observação:** Certifique-se de que os auscultadores se encontram ligados à consola e não ao iPod. Se estiverem ligados ao iPod, não será possível ajustar o volume com as teclas da consola.

3. Para colocar em pausa, toque no botão de pausa.

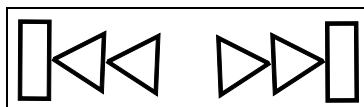


Figura 14: Botões de faixas

4. Para ouvir uma música diferente, toque nos botões de faixas.

## Utilizar o Painel Preva Net

### AVISO

**Para passadeiras:** Não utilize os recursos de escrita ou de navegação na Web enquanto caminha a velocidades que excedem um ritmo de passada lento e relaxado. Permaneça sempre estável agarrando-se a uma barra de apoio fixa enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.

**Para AMT e EFX:** Permaneça sempre estável agarrando-se a uma barra de apoio fixa enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.

A opção Preva Net fornece conteúdo na Internet e acesso total ao browser da Internet. É possível ativar ou desativar esta função nas definições do sistema nas suas instalações.

**Importante:** Alguns recursos Preva só estão disponíveis para subscritores do Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição.

**Para abrir o Preva Net:**

- 1. No ecrã Bem-vindo, toque em **Treinos** ou **Quick Start** para iniciar o treino.  
Assim que o treino começa, o ícone Preva Net aparece na parte inferior do seu ecrã.
- 2. Toque no ícone **Preva Net**.



**Figura 15: Ícone Preva® Net**

- 3. No painel Preva Net, selecione uma opção.

**Tabela 10. Painel Preva Net**

| Botão       | Ação                                                                                                                                                             |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Selecionado | Apresenta feeds de interesse específico durante um treino.                                                                                                       |
| Feeds Preva | Apresenta feeds selecionados pela gerência das suas instalações.<br><b>Nota:</b> O administrador das instalações pode mudar o nome do botão <b>Feeds Preva</b> . |
| Todos       | Apresenta uma seleção de feeds mais ampla.                                                                                                                       |
| Web         | Abre uma janela do browser.                                                                                                                                      |
| Desligada   | Desliga o recurso Preva Net.                                                                                                                                     |

## Iniciar o seu treino

**ATENÇÃO:** Se estiver a utilizar uma passadeira, certifique-se de que fixa o clip de segurança à sua roupa antes de iniciar o treino.

A consola P80 oferece muitas opções diferentes de treino. As seguintes secções explicam o tipo de treinos disponíveis e como começar a utilizá-los.

### Iniciar um treino QuickStart™

O treino QuickStart inicia o seu treino no modo Manual. Os Cálculos predefinidos, como calorias gastas, baseiam-se num indivíduo de 35 anos com 68 kg (150 libras). É possível completar um treino utilizando estes valores predefinidos ou personalizar as definições.

#### Para iniciar os exercícios imediatamente:

1. Toque em **Quick Start**.  
As palavras **Desfrute do seu treino** (ou **Ligar passadeira**) aparecem no ecrã e o treino Manual é iniciado.  
**Observação:** Para passadeiras, o equipamento inicia uma contagem decrescente de três segundos **3, 2, 1**, antes de o tapete começar a mover-se.
2. A qualquer momento durante o treino é possível premir a tecla **Pausa**. Ao premi-la, o treino é interrompido e é possível optar por **Retomar** ou **Terminar** o seu treino.  
Se optar por terminar um treino, o ecrã **Resumo do treino** irá apresentar o estado do seu treino para essa sessão.

## Iniciar um Treino seleccionado

O Treino seleccionado irá aparecer num painel no ecrã de boas-vindas. Utilize os Treinos seleccionados para explorar os benefícios do fitness dos programas predefinidos e para variar o seu treino.

Para iniciar um Treino seleccionado, toque em **Ir** no painel **Treino seleccionado**.

## Iniciar um Treino predefinido

Os treinos predefinidos são uma óptima forma de adaptar os treinos aos seus objectivos de fitness e de se manter desafiado e acrescentar variedade às suas sessões.

Os treinos predefinidos utilizam a idade e o peso para calcular os alvos de calorias e de frequência cardíaca. É possível inserir estas informações no início do treino. Se não forem inseridas quaisquer informações, o treino utiliza as definições predefinidas do equipamento para calcular os valores do treino.

### Para iniciar um treino predefinido:

1. No ecrã de boas-vindas, toque em **Treinos**.  
Aparece um ecrã de Treinos.
2. Cada cabeçalho de objectivos no ecrã pode ser expandido para visualizar os treinos disponíveis nesse grupo de objectivos. Para visualizar os treinos disponíveis para um objectivo em particular, toque num cabeçalho de treinos para esse objectivo.
3. Para iniciar um treino específico, toque no nome do treino e, em seguida, toque em **IR**.

As palavras **Desfrute do seu treino** aparecem no ecrã e o treino Manual é iniciado.

**Observação:** Para passeadeiras, o equipamento inicia uma contagem decrescente de três segundos **3, 2, 1**, antes de o tapete começar a mover-se.

4. A qualquer momento durante o treino é possível premir a tecla **Pausa**. Ao premi-la, o treino é interrompido e é possível optar por **Retomar** ou **Terminar** o seu treino. Para continuar com o seu treino, toque em **Retomar**. Se optar por terminar um treino, o ecrã **Resumo do treino** apresenta o estado do seu treino para essa sessão.

**Tabela 11. Descrições dos treinos predefinidos**

| Objectivo                         | Detalhes do treino                                                                |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Perca peso</b>                 | Escolha entre vários cursos concebidos para incentivar a perda de peso.           |
| <b>Esteja em forma</b>            | Mantenha o seu nível de aptidão física para que continue activo e em forma.       |
| <b>Tonifique</b>                  | Tonifique as suas pernas. Trabalhe a região dos gémeos, das coxas ou dos glúteos. |
| <b>Intensifique o desempenho</b>  | Escolha um intervalo de intensidade elevada ou trabalhe em treinos de distância.  |
| <b>Teste a sua aptidão física</b> | Teste a sua aptidão física com base na sua idade e no seu peso.                   |

## Terminar um treino

Para terminar o seu treino, prima **Pausa** e, em seguida, **Terminar**. Aparecerá um ecrã de resumo para o seu treino actual. As medições incluem:

- Distância
- Calorias
- Duração
- Taxa média de movimento/min (ou a medição apropriada com base no tipo de equipamento)
- Frequência cardíaca média

Informações pessoais e definições de progresso

Antes de iniciar os testes de aptidão física ou o programa de frequência cardíaca, ser-lhe-á solicitado que insira as suas informações pessoais no painel de Progresso do treino. Estas informações podem incluir idade, peso ou um período para a duração dessa sessão de treino. O equipamento utiliza estas informações para calcular o seu gasto energético durante o treino se estiver a acompanhar o estado, como calorias ou watts.

Para inserir as suas definições pessoais:

- 1. Inicie o exercício ao tocar em **Quick Start™** ou ao seleccionar **Treino**.  
    Irá aparecer no ecrã um painel de Progresso do treino.
- 2. No painel, toque em **Duração** para inserir o tempo que deseja praticar exercício.
- 3. No painel, toque em **Informação pessoal** para inserir a sua idade e o peso.

Tabela 12. Exemplos de definições de Informações pessoais

| Definição | Opções de definição                                                                                                                                                                         | Valor predefinido | Acesso                                 | Detalhe                                            |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Idade     | <ul style="list-style-type: none"><li>Mais de 85</li><li>75-84</li><li>65-74</li><li>55-64</li><li>45-54</li><li>36-44</li><li>35</li><li>25-34</li><li>18-24</li><li>Menos de 18</li></ul> | 35                | <b>Admin./<br/>Téc.:</b><br><br>Nenhum | Insira a idade como um valor ou como um intervalo. |

| Definição | Opções de definição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Valor<br>predefinido | Acesso                                 | Detalhe                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Peso      | <ul style="list-style-type: none"><li>Mais de 140,6 kg (310 lb)</li><li>131,5-140,2 kg (290-309 lb)</li><li>122,5-131,1 kg (270-289 lb)</li><li>113,4-122,0 kg (250-269 lb)</li><li>104,3-112,9 kg (230-249 lb)</li><li>95,3-103,9 kg (210-229 lb)</li><li>86,2-94,8 kg (190-209 lb)</li><li>77,6-85,7 kg (171-189 lb)</li><li>77,1 kg (170 lb)</li><li>68,0-76,7 kg (150-169 lb)</li><li>59,0-67,6 kg (130-149 lb)</li><li>49,9-58,5 kg (110-129 lb)</li><li>Menos de 49,9 kg (110 lb)</li></ul> | 77,1 kg (170 lb)     | <b>Admin./<br/>Téc.:</b><br><br>Nenhum | Insira o peso como um valor ou como um intervalo. |

## Ajustar a intensidade do treino

Para ajustar a inclinação, a velocidade e/ou a resistência do equipamento, utilize os controlos de movimento localizados imediatamente abaixo das teclas da consola.

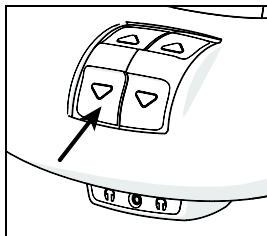


**Figura 16: Controlos de movimento**

Ajuste os controlos de movimento, para cima ou para baixo, para alterar a inclinação, a velocidade ou a resistência.

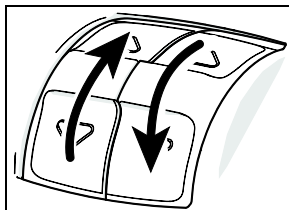


**Figura 17: Ajusta os controlos de movimento para cima ou para baixo**

Muitos treinos predefinidos irão ajustar automaticamente estas definições para responder à intensidade do treino. A qualquer momento durante um treino é possível ajustar as definições de controlo e anular as definições do treino predefinido.

## Visualizar o estado do seu treino durante a actividade física

A Barra de estado contém as medições do estado e é visível na parte superior do ecrã de visualização. As informações apresentadas na Barra de estado ajudam a medir a forma como o seu corpo responde à sessão de exercícios. As medições de estado predefinidas apresentadas são:

- Distância total
- Calorias gastas
- Tempo restante
- Velocidade média (apresentada como passadas por minuto, ritmo da passada ou RPM, dependendo do tipo de equipamento)
- Frequência cardíaca

É possível alterar a forma como uma medição é apresentada na Barra de estado. Por exemplo, é possível visualizar a extensão da sua sessão de exercícios como tempo decorrido ou tempo restante.

Existem duas formas de alterar a apresentação:

- Altere a definição de valor predefinida.
- Altere a vista na Barra de estado.

**Para alterar a medição do estado através da Barra de estado:**

1. Na **Barra de estado**, toque na seta de canto na categoria do estado para o menu descer.
2. No menu pendente, toque numa medição de apresentação alternativa para ser exibida na Barra de estado.  
A medição alternativa passa para a parte superior da Barra de estado e substitui a medição predefinida. O menu fecha.
3. Toque na seta novamente para retrainir o menu.
4. Repita o mesmo procedimento com qualquer categoria de estado para personalizar a sua vista de estado do treino.

**Observação:** Os administradores e técnicos de manutenção registados podem anular as definições de estado.

Atribuir uma pontuação ao seu treino de fitness

Estas informações ajudam-no a interpretar a sua pontuação para o treino **Teste a sua aptidão física**.

A pontuação para este teste é determinada pela seguinte fórmula: Taxa de consumo de oxigénio (O<sub>2</sub>) em ml por minuto, modificada pela frequência cardíaca máxima do utilizador (220 - idade), dividida pelo peso do utilizador em quilogramas.

**Tabela 13. Tabelas de referência de pontuação de aptidão física**  
**Nível baixo de aptidão física**

| Idade      | Homem com nível baixo de aptidão física | Mulher com nível baixo de aptidão física |
|------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| 28-39      | <35                                     | <28                                      |
| 40-49      | <35                                     | <26                                      |
| 50-59      | <29                                     | <24                                      |
| 60 ou mais | <24                                     | <22                                      |

**Nível médio de aptidão física**

| Idade      | Homem com nível médio de aptidão física | Mulher com nível médio de aptidão física |
|------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| 28-39      | 35-42                                   | 28-33                                    |
| 40-49      | 32-39                                   | 26-31                                    |
| 50-59      | 29-36                                   | 24-29                                    |
| 60 ou mais | 24-31                                   | 22-26                                    |

**Nível elevado de aptidão física**

| Idade      | Homem com nível elevado de aptidão física | Mulher com nível elevado de aptidão física |
|------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 28-39      | >42                                       | >33                                        |
| 40-49      | >39                                       | >31                                        |
| 50-59      | >36                                       | >28                                        |
| 60 ou mais | >31                                       | >26                                        |

## Apresentar as contas Preva® aos seus utilizadores

**Importante:** Alguns recursos Preva só estão disponíveis para subscritores do Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição.

### Criar uma conta Preva

O Preva é uma experiência de fitness personalizada especificamente concebida e construída para ajudar os seus utilizadores a atingir os seus objetivos. Os utilizadores podem criar o seu próprio perfil pessoal, definir objetivos semanais e monitorizar o seu progresso, obtendo crachás divertidos ao longo do percurso.

Também podem guardar os seus treinos favoritos para poder repeti-los noutra altura.

Para criar uma conta, toque em **Iniciar sessão**.

Ser-lhe-á pedido para adicionar alguns itens de informações pessoais, incluindo a idade e o peso. Assim que tiver introduzido estas informações, elas são guardadas na sua conta Preva.

Da próxima vez que iniciar sessão num equipamento de fitness equipado com o Preva, as suas informações da conta Preva serão carregadas e poderá iniciar o seu treino imediatamente. Além disso, a tecla *Iniciar sessão* no ecrã Bem-vindo torna-se na tecla *Favoritos*. Utilize esta função para guardar os seus treinos favoritos para que os possa utilizar novamente noutra altura.

**Observação:** De momento, assim que a sua conta tiver sido criada, a única informação da conta que pode atualizar é o peso.

**Tabela 14. Informação da conta**

| Tipo de informações  | Descrição                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Endereço de e-mail   | Forneça um endereço de e-mail válido.                                                                                                                                                                                        |
| Palavra-passe        | Crie uma palavra-passe que tenha no mínimo oito caracteres.                                                                                                                                                                  |
| Idade                | Introduza a sua idade como a sua data de nascimento. A sua idade é utilizada para calcular o gasto calórico durante os treinos.<br><b>Importante:</b> O utilizador deve ter pelo menos 13 anos para criar uma conta pessoal. |
| Peso                 | O seu peso é utilizado para calcular métricas de treino. Pode atualizar este valor conforme necessário para refletir o seu peso atual.                                                                                       |
| Nome de apresentação | O nome apresentado no ecrã Bem-vindo quando inicia sessão. Limitado a dez caracteres.                                                                                                                                        |

## Criar um objetivo

**Importante:** Alguns recursos Preva só estão disponíveis para subscritores do Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição.

Utilize o painel de Objetivo semanal para criar um objetivo de treino. Quando define o seu objetivo, compromete-se a:

- Um valor-alvo (distância, duração ou calorias) para cada treino.
- Um número específico de vezes que pretende treinar em cada semana.

O Preva irá monitorizar o seu progresso com base no alvo que definir e acompanhar os seus totais acumulados.

Toque em **Totais acumulados** para ver os crachás que obteve.

**Para definir um objetivo semanal:**

1. No painel **Objetivo semanal**, toque no botão **Objetivo semanal**.
2. No painel **Objetivo semanal**, toque no número de dias que pretende treinar em cada semana.
3. No painel **Escolha um alvo**, toque no alvo que melhor representa o seu objetivo de fitness:
  - Distância — quantos(as) (quilómetros ou milhas) por treino?
  - Duração — quanto tempo treinará por dia?
  - Calorias — quantas calorias queimará por treino?
4. Introduza os valores necessários para satisfazer o seu objetivo de fitness e, em seguida, clique em **Seguinte**.

**Tabela 15. Valores-alvo**

| <b>Alvo</b> | <b>Valores mínimo e máximo</b>                    | <b>Predefinição</b>    |
|-------------|---------------------------------------------------|------------------------|
| Distância   | Máximo — 80 km/50 milhas<br>Mínimo — 1 km/1 milha | 5 quilómetros/3 milhas |
| Duração     | Máximo — 120 minutos<br>Mínimo — 10 minutos       | 30 minutos             |
| Calorias    | Máximo — 1000 calorias<br>Mínimo — 100 calorias   | 350                    |

5. Introduza o seu **Peso** e, em seguida, toque em **Seguinte**.
6. No painel **Concentração atual**, toque no botão que melhor representa o seu objetivo de fitness.

**Tabela 16. Valores de concentração atual**

| <b>Concentração atual</b> | <b>Explicação</b>                                                                             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estar em forma            | Trate do seu sistema cardiovascular.                                                          |
| Perder peso               | Queime calorias e gordura.                                                                    |
| Tonificar                 | Tonifique a região dos glúteos, coxas e gêmeos.                                               |
| Intensificar o desempenho | Escolha um programa com intervalo de intensidade elevada ou trabalhe em treinos de distância. |

O painel de Resumo do objetivo semanal fornece um resumo das informações que selecionou para criar o seu objetivo de fitness semanal. Pode atualizar ou alterar os seus valores-alvo semanais em qualquer altura.

Monitorizar o seu progresso até atingir o seu objetivo

Utilize o painel Objetivo Semanal para atualizar o seu objetivo semanal, monitorizar o seu progresso e visualizar os seus totais acumulados. O Goal Compass™ é um resumo gráfico do seu progresso semanal até atingir o seu objetivo.



Figura 18: Progresso do objectivo semanal

Tabela 17. Interpretar o painel do progresso semanal

| Número | Definição                               | Explicação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | O progresso desta semana                | Dias restantes até atingir o seu objetivo. Uma semana de treino inicia na segunda-feira e termina no domingo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2      | Estado Bem encaminhado/ Mal encaminhado | <p>Quando define o seu objetivo, compromete-se a um valor-alvo para cada treino e a treinar um determinado número de vezes semanalmente. Se tiver excedido os seus alvos de treino nos treinos anteriores, este valor mostra-lhe o quão à frente já se encontra.</p> <p>Se não atingiu o valor-alvo de treino nos treinos anteriores nesta semana, o Estado do objetivo apresenta o valor total que deve fazer nos treinos restantes para atingir o seu objetivo semanal. À medida que trabalha e alcança o objetivo, este valor diminui.</p> |

| Número   | Definição                                                          | Explicação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b> | Défice Mal encaminhado                                             | Mostra quanto exercício deve fazer para alcançar o seu objetivo semanal.<br><br>Se não atingiu os seus objetivos de treino em qualquer um dos treinos anteriores nesta semana, o défice Mal encaminhado indica-lhe visualmente que necessita de fazer mais em cada treino restante para atingir o seu objetivo semanal. À medida que alcança o objetivo, o tamanho desta área diminui. |
| <b>4</b> | Objetivo semanal restante                                          | Representa o esforço total restante para atingir o seu objetivo.<br><br>Este valor reflete o objetivo a que se propôs quando definiu o seu objetivo semanal, menos o que já fez esta semana.                                                                                                                                                                                           |
| <b>5</b> | Progresso em tempo real                                            | Mostra o que atingiu em relação ao seu objetivo e faz atualizações em tempo real durante o treino.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>6</b> | Resumo do objetivo semanal                                         | Mostra a porção do seu objetivo semanal que já foi concluída como fração e como percentagem.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>7</b> | Marcador de alvo (azul)<br><br>Marcador de alvo sugerido (amarelo) | O marcador de alvo mostra a quantidade de exercício que se comprometeu a fazer em cada treino para atingir o seu objetivo semanal.<br><br>Se já estiver fora do ritmo na semana que está a decorrer, o Marcador de alvo sugerido mostra quanto exercício <b>adicional</b> deve fazer em cada treino restante para atingir o seu objetivo semanal.                                      |
| <b>8</b> | Alvo de treino                                                     | Apresenta a quantidade de exercício que deve fazer em cada treino para atingir o seu objetivo semanal. Este número é o valor que definiu quando criou o seu objetivo semanal.                                                                                                                                                                                                          |

| Número | Definição     | Explicação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9      | Alvo sugerido | <p>Apresenta a quantidade de exercício que deve fazer no dia de hoje para atingir o seu objetivo semanal. Este número é igual ao déficit Mal encaminhado dividido pelo número de vezes restantes que se comprometeu a treinar durante o resto da semana, mais o seu alvo diário normal.</p> <p>Quando define o seu objetivo, compromete-se a um valor-alvo para cada treino e a treinar um determinado número de vezes semanalmente. Se não atingiu o valor-alvo de treino nos treinos anteriores nesta semana, o Alvo sugerido ajuda-o a saber exatamente a quantidade de exercício que deve fazer nos treinos restantes para atingir o seu objetivo semanal.</p> <p><b>Observação:</b> Neste exemplo o utilizador está fora do objetivo previsto em 100 calorias e ainda lhe restam 4 treinos. <math>100/4 = 25</math>. O número 25 é adicionado ao alvo (350) para obter o alvo sugerido (375).</p> |

## Tokens Preva

Assim que criar uma conta Preva numa consola P80, pode utilizar um token Preva para iniciar sessão nessa conta pessoal. Entre em contacto com a Precor para obter mais informações sobre os tokens Preva.

Para iniciar sessão com a sua conta pessoal, coloque o seu token Preva no canto superior direito da consola.



**Figura 19: Ícone token Preva**

Só pode ser associado um token Preva de cada vez a uma conta. Se perder um token, esse token tornar-se-á obsoleto assim que associar um novo token à sua conta.

## Manutenção

Para manter o equipamento a funcionar correctamente, efectue as tarefas de menor manutenção descritas nesta secção nos intervalos sugeridos. A não execução da manutenção do equipamento de acordo com as instruções desta secção poderá anular a Garantia limitada da Precor.

**PERIGO** Para reduzir o risco de choque eléctrico, desligue sempre o equipamento da fonte de alimentação antes de o limpar ou de efectuar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento utilizar um adaptador de alimentação opcional, desligue o adaptador.

### Limpar a consola e o ecrã

A consola e o ecrã necessitam de pouca manutenção após a instalação. A Precor recomenda que limpe a consola e o ecrã antes e depois de cada sessão de exercício.

#### **Para remover o pó e a sujidade da consola:**

- Limpe todas as superfícies expostas com um pano suave humedecido com uma solução de 30 partes de água para 1 parte de Simple Green® (para mais informações consulte [www.simplegreen.com](http://www.simplegreen.com)).

#### **Para limpar o ecrã:**

- O fabricante recomenda que dilua uma parte de 91 % de solução de álcool isopropílico para uma parte de água ou de solução pura de 91 % de álcool isopropílico. Ao utilizar qualquer solvente, certifique-se de que segue as precauções e indicações do fabricante do solvente.

**ATENÇÃO:** Situações potencialmente perigosas associadas à utilização do álcool isopropílico podem resultar em pequenos ou moderados ferimentos e danos proprietários. Para evitar estas situações, siga todas as instruções e recomendações presentes na Ficha de Dados de Segurança do Material e na etiqueta de produto.

**Importante:** Não utilize detergentes ácidos. Tal pode deteriorar os acabamentos de tinta ou em pó e anular a Garantia Limitada Precor. Nunca derrame água nem pulverize líquidos directamente na consola ou no ecrã da consola.

- É importante evitar a utilização de químicos corrosivos na consola ou no ecrã.
- Humedeça sempre o pano e, em seguida, limpe o ecrã. Certifique-se de que pulveriza o líquido no pano e não directamente no ecrã, de maneira que gotas não penetrem na consola.
- Aplique o produto de limpeza com um pano suave e sem pêlos. Evite a utilização de panos com grão.

## Como substituir o tapete (apenas para o modelo mais recente de AMT)

O modelo mais recente de AMT utiliza os tapetes para proporcionar movimento. Estes tapetes eventualmente desgastam-se e devem ser substituídos.

Assim que a contagem de passadas do tapete atingir 90 milhões, a mensagem **OS TAPETES TÊM DE SER SUBSTITUÍDOS EM BREVE** é apresentada no ecrã de boas-vindas. A AMT opera normalmente durante a apresentação desta mensagem.

**Importante:** Se esta mensagem for apresentada na AMT, contacte o Apoio ao Cliente da Precor.

Assim que a contagem de passadas do tapete atingir 100 milhões (e o tapete ainda não tiver sido substituído), a mensagem **É NECESSÁRIA A SUBSTITUIÇÃO DOS TAPETES** é apresentada continuamente no ecrã de boas-vindas. As chaves de entrada não são funcionais e o utilizador não pode introduzir valores ou iniciar o treino até os tapetes serem substituídos. Contacte o Apoio ao Cliente da Precor para agendar uma substituição do tapete.





Precor Incorporated  
20031 142nd Avenue NE  
P.O. Box 7202  
Woodinville, WA USA 98072-4002

P80 OM 301407-653 rev C, pt-pt  
13 de março de 2013

# Montagem e manutenção de passadeiras da série TRM 800



**PRECOR®**



# Montagem e manutenção de passadeiras da série TRM 800



# Informações de edição

MONTAGEM E MANUTENÇÃO DE PASSADEIRAS  
DA SÉRIE TRM 800

P/N 300713-651 rev A

Copyright © December 2012 Precor Incorporated. Todos os direitos reservados. As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio.

## Nota de marca registrada

Precor, AMT e EFX são marcas registradas e Preva é uma marca registrada de Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas registradas ou marcas comerciais dos seus respectivos proprietários.

## Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, título e interesses do software e para o software do Preva Business Suite, os materiais impressos junto enviados, todas as cópias desse software e todos os dados reunidos através do Preva Business Suite, são da exclusiva propriedade da Precor ou dos seus fornecedores, conforme o caso.

A Precor é mundialmente reconhecida pelo seu design premiado e inovador de equipamento de exercício físico. A Precor procura activamente obter patentes norte-americanas e mundiais pela construção mecânica e pelos aspectos visuais do seu design de produto. Qualquer parte que contemple a utilização de designs de produtos Precor fica, pelo presente, avisada que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos proprietários uma matéria muito grave. A Precor irá processar energicamente toda a apropriação não autorizada dos seus direitos proprietários.

Precor Incorporated  
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202  
Woodinville, WA 98072-4002  
1-800-347-4404

**<http://www.precor.com>**

# Instruções importantes de segurança

**Importante:** *Guarde estas instruções para referência futura.*

Leia todas as instruções da documentação incluída com o equipamento de exercício, incluindo todos os manuais de montagem, manuais de utilização e manuais de proprietário, antes da instalação deste dispositivo.

**Observação:** Este produto destina-se a fins comerciais.

O equipamento de display (doravante designado como *consola*) é enviado juntamente com o novo equipamento de exercício físico Precor (doravante designado como *unidade de base*). Não é permitida a venda individual.

**AVISO** Para evitar ferimentos, a consola deve ser correctamente fixada à unidade de base, cumprindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser **APENAS** conectada à alimentação CA através do cabo de alimentação incluído. Deve ser ligada apenas quando instalada de acordo com as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser apenas utilizada com o equipamento de exercício físico Precor e não como um dispositivo autónomo.

## Medidas de segurança

Siga sempre as precauções de segurança básica ao utilizar este equipamento para reduzir o perigo de ferimento, fogo ou danos. Consulte outras secções neste manual para mais informações sobre as características de segurança.

Certifique-se de que lê estas secções e cumpra todos os avisos de segurança. Estas precauções incluem o seguinte:

- Leia todas as instruções deste manual antes de instalar e utilizar o equipamento e siga as etiquetas do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores consultam um médico para um exame físico completo antes de iniciarem qualquer programa de exercício físico, em especial caso tenham tensão arterial elevada, colesterol elevado ou doença cardíaca, historial familiar de quaisquer condições precedentes, mais de 45 anos, obesos, sem exercício regular no último ano ou tomam qualquer medicação.

Equivalente francês do aviso anterior para os mercados canadianos: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação deste equipamento se aproximem ou utilizem este equipamento. Não deixe crianças sem supervisão perto do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores utilizam roupa de exercício correcta para os seus exercícios e evite a utilização de roupa solta ou pendente. Os utilizadores não devem utilizar sapatos com saltos ou solas de pele e devem verificar as solas dos sapatos de modo a remover a sujidade e as pedras incrustadas. Devem também atar o cabelo comprido.

- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Desligue o equipamento da sua fonte de alimentação quando não estiver a ser utilizado, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.  
**Observação:** O adaptador de energia opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamento de alimentação autónoma.
- Utilize o adaptador de energia incluído com o equipamento. Ligue o adaptador de energia numa tomada com ligação à terra apropriada de acordo com as indicações no equipamento.
- Deve-se ter cuidado a montar e desmontar o equipamento.
- Para passeadeiras: não utilize os recursos de escrita ou de navegação na Web enquanto caminha a velocidades que excedem um **ritmo de passada lento e relaxado**. permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Para AMT e EFX: permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de paragem de emergência antes da utilização.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador de energia opcional e ligue-o longe de superfícies aquecidas.
- Posicione os cabos de alimentação de forma que não sejam pisados, beliscados ou danificados por itens colocados em cima ou contra os mesmos, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento tem ventilação adequada. Não coloque nada em cima nem cubra o equipamento. Não utilize numa superfície almofadada que possa bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento numa superfície sólida e nivelada.

- **ESPAÇAMENTO** — As recomendações de espaçamento mínimo seguintes têm como base uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e os regulamentos EN (Europeus) em vigor desde o dia 1 de Outubro de 2012 para acesso, passagem e desmontagem de emergência:
  - **Passadeiras** — um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em cada lado das passareiras e 2 m (78 polegadas) atrás da máquina.
  - **Equipamento de cardio, à excepção de passareiras** — um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em pelo menos um dos lados e 0,5 m (19,7 polegadas) atrás ou à frente da máquina.

**Deve ter-se em consideração os requisitos da Lei dos Americanos Portadores de Deficiência (ADA), Código 28 CFR** (*consulte a Secção 305*). Para utilizadores situados nos Estados Unidos. As normas ASTM são voluntárias e podem não reflectir as normas industriais actuais. A área real para acesso, passagem e desmontagem de emergência é da responsabilidade das instalações. As instalações devem ter em consideração os requisitos de espaço total para treinar em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e quaisquer regulamentos locais, estatais e federais. As normas e os regulamentos podem ser alterados a qualquer momento.

**Importante:** *estas recomendações de espaçamento devem ser utilizadas quando se estiver a posicionar o equipamento longe das fontes de calor como, por exemplo, os radiadores, bocas de ar quente e fornos. Evite picos de temperatura.*

- Mantenha o equipamento longe da água ou humidade. Evite deixar cair alguma coisa em cima do equipamento ou derramar qualquer líquido para dentro do mesmo para evitar choque eléctrico ou danificar a parte electrónica.
- Ao utilizar a passareira, fixe sempre o clip de segurança à sua roupa antes de iniciar o seu exercício físico. A não utilização de clip de segurança pode levantar um maior risco de ferimento em caso de queda.
- Tenha em atenção que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários factores, incluindo o movimento do utilizador, podem afectar a precisão das leituras da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca foram concebidos apenas como um recurso para a determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere o equipamento eléctrico em localizações húmidas ou molhadas.

- Nunca opere este equipamento caso verifique que o cabo ou o interruptor está danificado, não está a trabalhar correctamente ou caso tenha sido deixado cair, tenha ficado danificado ou tenha sido exposto a água. Nestes casos, contacte de imediato o Apoio ao Cliente.
- Faça a manutenção de modo a manter o equipamento em boas condições de operação, tal como descrito na secção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspeccione o equipamento para a detecção de componentes incorrectos, gastos ou soltos e, de seguida, corrija, substitua ou aperte-os antes de qualquer utilização.
- Caso planeie movimentar o equipamento, obtenha ajuda e utilize as técnicas correctas de elevação.
- Restrições de peso do equipamento: não utilize a passadeira caso pese mais de 225 kg (500 libras). Se pesar mais de 160 kg (350 libras), não corra na passadeira. Para todo o restante equipamento de fitness, o limite de peso é de 160 kg (350 libras).
- Utilize o equipamento apenas para o fim a que se destina tal como descrito neste manual. Não utilize peças acessórias não recomendadas pela Precor. Essas peças acessórias podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento em locais onde os produtos aerossóis (vaporizador) são utilizados ou quando é administrado oxigénio.
- Não utilize no exterior.
- Não experimente reparar o equipamento sem ajuda do técnico, à excepção do cumprimento das instruções de manutenção no manual proprietário.
- Nunca deixe cair nem introduza objectos numa abertura. Mantenha as mãos longe das peças em movimento.
- Não coloque nada nas barreiras de protecção fixas, barras de apoio, consola de controlo ou tampas. Coloque os líquidos, as revistas e os livros nos recipientes correctos.
- Nunca se incline nem puxe a consola.



**ATENÇÃO: NÃO remova a tampa ou pode sofrer ferimentos derivados de choque eléctrico. Leia o manual de montagem e manutenção antes da operação. Dentro do equipamento não há peças que possam ser reparadas pelo utilizador. Contacte o Apoio ao Cliente se o equipamento precisar de reparação. Apenas para utilização com a alimentação CA monofásica.**

## Código de segurança

O proprietário ou gerente do clube tem a opção de activar o código de segurança. Com o código activado, o utilizador deve digitar quatro números na ordem correcta antes de utilizar o equipamento. Se o utilizador não pressionar as teclas correctas dentro de dois minutos, o seu acesso ao equipamento será negado.

## Educar os utilizadores

Perca algum tempo para consciencializar os utilizadores sobre as Instruções Importantes de Segurança encontradas tanto no *Manual de Referência do Utilizador* como no *Manual do Proprietário do Produto*. Explique aos clientes do seu clube ou estabelecimento que eles devem cumprir as seguintes precauções:

- Segure-se num apoio de mão ou manípulo fixos enquanto assume a posição inicial no equipamento.
- Mantenha-se sempre de frente para a consola.
- Nas passadeiras, pise nas laterais fora da correia e prenda o clipe de segurança na roupa na altura da cintura antes de tocar na consola de controlo.

**Importante:** por motivos de segurança, assegure-se de que os utilizadores pisam a correia da passadeira enquanto esta estiver a mover-se a 1,6 km/h ou menos (1 mi/h).

- Segure-se com uma das mãos num apoio de mão ou manípulo fixos sempre que utilizar a outra mão para operar as teclas da consola.

## Materiais perigosos e eliminação correcta

As baterias de equipamento de alimentação autónoma contêm materiais considerados nocivos para o ambiente. A lei federal requer uma eliminação correcta destas baterias.

Caso pretenda eliminar o seu equipamento, contacte o Apoio ao Cliente de produtos comerciais da Precor para mais informações quanto à remoção da bateria. Consulte *Como obter apoio*.

## Reciclagem e eliminação de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou eliminado de acordo com os regulamentos locais ou nacionais aplicáveis.

As etiquetas de produto, de acordo com a Directiva Europeia 2002/96/CE relativa ao equipamento eléctrico e electrónico (REEE), determinam o enquadramento da devolução e reciclagem do equipamento utilizado tal como aplicável na União Europeia. A etiqueta REEE indica que o produto não pode ser deitado fora, mas devolvido no final de vida de acordo com esta Directiva.

De acordo com a Directiva Europeia REEE, o equipamento eléctrico e electrónico (EEE) deve ser recolhido separadamente e reutilizado, reciclado e recuperado no final de vida. Os utilizadores de EEE com etiqueta REEE, de acordo com o Anexo IV da Directiva REEE, não podem eliminar os EEE no final de vida como resíduos urbanos indiferenciados, devendo utilizar a estrutura de recolha disponível aos clientes para a devolução, reciclagem e recuperação do REEE. É necessária a participação do cliente de modo a minimizar quaisquer efeitos potenciais do EEE no ambiente ou na saúde humana devido à presença potencial de substâncias nocivas no EEE. Para a recolha e o tratamento adequados, consulte este link *Como obter apoio*.

## Avisos reguladores para o módulo RFID

Este equipamento, quando equipado com uma consola de controlo tal como descrito neste documento, pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar a temperaturas entre -20 °C e 85 °C (-4 °F e 185 °F).

### Radio Frequency Interference (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

#### Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

**WARNING** Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.

### Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

*Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.*

**ATTENTION : Haute Tension**  
**Débranchez avant de réparer**

### Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes directivas da CE:

- Directiva relativa aos equipamentos de rádio e equipamentos terminais de telecomunicações e ao reconhecimento mútuo da sua conformidade 1999/5/CE
- Directiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Directiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as directivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

## Avisos reguladores para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações regulamentares nesta secção aplicam-se ao equipamento de exercício físico e à sua consola de controlo.

### Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

O equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

#### Equipamento tipo cardiovascular

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos electrodomésticos e análogos — Segurança)
- EN 957 (Equipamento de treino fixo, equipamento conforme a classe S/B)

#### Aviso regulador de PVS e P80

Este equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos áudio, vídeo e aparelhos electrónicos análogos — Regras de segurança)

### Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de exercício Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

#### Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

**WARNING** Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

*Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.*

**ATTENTION : Haute Tension**  
**Débranchez avant de réparer**

Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes directivas da CE:

- Directiva relativa à CEM 2004/108/CE
- Directiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Directiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as directivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

## Instruções sobre o aterramento da passareira

A passareira deve ser aterrada. Se o equipamento tiver problemas de funcionamento ou se se partir, o aterramento remove a corrente eléctrica e reduz o risco de choque eléctrico. O cabo de alimentação da passareira está equipado com um fio de aterramento e uma ficha de aterramento de três pinos. Esta ficha deve ser inserida numa tomada que esteja adequadamente instalada e aterrada, de acordo com todos os códigos e regulamentações locais. A execução incorrecta do aterramento da passareira pode anular a Garantia Limitada Precor.

**PERIGO** A conexão inadequada do fio de aterramento pode resultar em risco de choque eléctrico. Consulte um electricista qualificado ou uma equipa de manutenção caso não saiba se o equipamento está aterrado adequadamente. Não modifique a ficha original da passareira. Se a ficha não encaixar na tomada, uma tomada adequada deve ser instalada por um electricista qualificado.

## Recomendações eléctricas: passadeiras de 120 V e 240 V

**Observação:** Trata-se apenas de uma recomendação. Devem ser seguidas as directrizes do NEC (Código eléctrico nacional norte-americano) ou os códigos eléctricos locais.

Deve ter recebido um cabo que satisfaz os requisitos do código eléctrico local juntamente com o equipamento. As passadeiras Precor devem ser conectadas a um circuito de derivação individual de 20 amperes que pode ser apenas partilhado com um PVS. Caso necessite de ajuda adicional com as suas ligações de alimentação contacte o seu fornecedor autorizado Precor.

**Importante:** Um circuito de derivação individual oferece um condutor de calor e um condutor neutro para uma tomada. Os condutores não podem estar em circuito, ligados em série («daisy-chained») ou ligados a quaisquer outros condutores. O circuito deve estar ligado à terra de acordo com as directrizes NEC ou os códigos eléctricos locais.

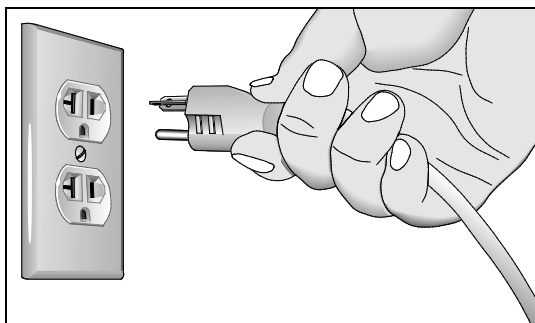


**Figura 1: Tomada de 20 amperes, 120 volts norte-americana**

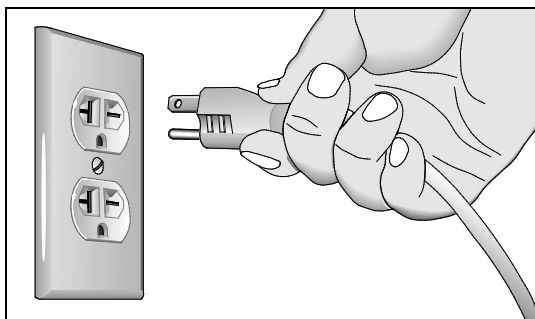


**Figura 2: Tomada de 20 amperes, 240 volts norte-americana**

## Como obter apoio

Não tente reparar o equipamento à excepção das tarefas de manutenção. Caso detecte a falta de algum item, contacte o seu revendedor. Para mais informações quanto aos contactos do Apoio ao Cliente ou uma lista dos centros de apoio autorizados Precor, visite o website da Precor em *<http://www.precor.com>*.

## Obter documentação actualizada

A documentação actual dos produtos Precor está disponível em **<http://www.precor.com/productmanuals>**. Verifique se existem informações actualizadas regularmente.

# Índice

|                                                                                  |               |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Instruções importantes de segurança .....</b>                                 | <b>3</b>      |
| Medidas de segurança .....                                                       | 4             |
| Código de segurança .....                                                        | 8             |
| Educar os utilizadores.....                                                      | 8             |
| Materiais perigosos e eliminação correcta.....                                   | 8             |
| Reciclagem e eliminação de produtos .....                                        | 9             |
| Avisos reguladores para o módulo RFID .....                                      | 10            |
| Avisos reguladores para equipamentos de exercício<br>cardiovascular.....         | 12            |
| Instruções sobre o aterramento da passadeira.....                                | 14            |
| Recomendações eléctricas: passadeiras<br>de 120 V e 240 V .....                  | 15            |
| Como obter apoio .....                                                           | 16            |
| Obter documentação actualizada.....                                              | 16            |
| <br><b>Montar a passadeira .....</b>                                             | <br><b>19</b> |
| Requisitos para instalação.....                                                  | 20            |
| Retirar os cabos da embalagem.....                                               | 22            |
| Montar a estrutura .....                                                         | 24            |
| Finalizar a montagem .....                                                       | 30            |
| Verificação do alinhamento da passadeira e ajuste<br>da correia de corrida ..... | 31            |
| Nivelamento da unidade.....                                                      | 31            |
| Ligação do cabo de alimentação .....                                             | 33            |
| Amaciamento do equipamento .....                                                 | 33            |
| <br><b>Instalar a consola.....</b>                                               | <br><b>35</b> |
| Passar o conjunto de cabos (P80).....                                            | 35            |
| Ligar os cabos (P80).....                                                        | 37            |
| Concluir a instalação da consola (P80).....                                      | 41            |
| Passar o conjunto de cabos (P30 e P10) .....                                     | 41            |
| Ligar os cabos (P30 e P10).....                                                  | 43            |
| Concluir a instalação da consola (P30 e P10).....                                | 45            |
| Remontar o Gabinete da Passadeira .....                                          | 46            |
| Verificar se o monitor de taxa de frequência cardíaca<br>está a funcionar .....  | 47            |

|                                                       |               |
|-------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Manutenção.....</b>                                | <b>49</b>     |
| Limpeza diária .....                                  | 49            |
| Inspeção diária.....                                  | 50            |
| Manutenção semanal.....                               | 51            |
| Manutenção mensal.....                                | 51            |
| Verificar o alinhamento da correia de corrida.....    | 52            |
| Ajuste da correia de corrida .....                    | 53            |
| Armazenamento do monitor de frequência cardíaca ..... | 55            |
| Mover o equipamento.....                              | 55            |
| Armazenamento de longo prazo.....                     | 56            |
| <br><b>Recursos de segurança da passadeira .....</b>  | <br><b>57</b> |
| Introduzir o código de segurança .....                | 57            |
| Como utilizar o clip de segurança da passadeira ..... | 58            |
| Como ligar e desligar a passadeira.....               | 60            |
| Limite de peso .....                                  | 60            |
| Localização.....                                      | 60            |

# Montar a passadeira

**Importante:** as instruções nos procedimentos seguintes são descritas a partir da perspectiva de uma pessoa em pé **directamente em frente ao equipamento** (isto é, no lado oposto à consola de controlo de uma pessoa que estiver a utilizar o aparelho). Estas descrições podem não corresponder aos nomes de certas peças da lista, já que a nomenclatura dessas peças é feita em relação à parte traseira do equipamento.

**AVISO** Irá precisar de assistência para montar esta unidade.  
**NÃO tente montar a unidade sozinho.**

## Preparação da passadeira para montagem:

1. Com o seu ajudante, coloque a caixa de transporte próxima ao local onde pretende utilizar a passadeira. Rompa as laterais da caixa de transporte para abri-las completamente. Remova o conteúdo solto da caixa.

**ATENÇÃO:** utilize técnicas de levantamento seguras em todos os passos seguintes. Para evitar lesões ou danos ao equipamento, obtenha a ajuda necessária antes de remover a unidade da paleta.

2. Com a ajuda de um número adequado de pessoas, levante a passadeira da paleta e role-a cuidadosamente até ao chão.
3. **Certifique-se de que a chave de alimentação está DESLIGADA.** Verifique a chave de alimentação Ligar/Desligar na frente da passadeira. Coloque a chave na posição «O» (Off, Desligar). Certifique-se de que a passadeira **não** está ligada a uma fonte de energia.  
**Observação:** no passo a seguir, não mova a passadeira por cima de seu cabo de alimentação.

4. Levante a unidade colocando as suas mãos nos lados opostos do braço transversal traseiro sob a correia de corrida da passadeira. Role a passadeira sobre as suas rodas frontais até à área onde a mesma será utilizada.
5. Remova as presilhas de transporte do painel frontal utilizando uma chave sextavada de ¼ polegadas e uma chave de boca com ½ polegadas.
6. Remova qualquer fita ou amarrações do cabo da consola no lado da unidade.

Antes de começar, verifique se recebeu as peças que se seguem:

- Conjunto da estrutura de base
- Suportes verticais esquerdo e direito
- Gabinete central com manípulos
- Kit de hardware

## Requisitos para instalação

O local onde a passadeira está instalada deve fornecer ligações de energia com a voltagem apropriada, um circuito de ramal individual com 20A e aterramento conforme as orientações NEC (Código Eléctrico Nacional) ou o código local de electricidade.

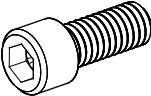
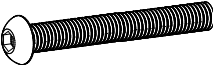
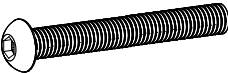
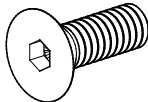
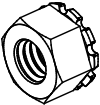
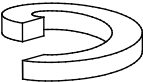
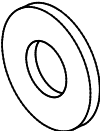
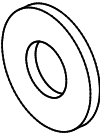
**ATENÇÃO: não utilize transformadores ou tomadas sem aterramento. Não remova nem ligue a ficha sem um adaptador. Podem ocorrer danos eléctricos e anular a Garantia Limitada. Precor se a passadeira estiver ligada a uma fonte de alimentação eléctrica inadequada.**

## Ferramentas necessárias

- Chave sextavada de ¼ polegadas
- Chave sextavada com 5/32 polegadas (preferivelmente uma chave de extremidade esférica)
- Chave de boca ¼ polegadas
- Nível de bolha
- Chave Phillips #2
- Fita de aço ou fio para fiação
- Cortador de fios

Kit de hardware (sem escala)

O kit de hardware enviado com o equipamento contém as presilhas e os outros componentes de hardware mostrados na tabela a seguir. Antes de iniciar a montagem, certifique-se de que o seu kit de hardware está completo. Caso contrário, entre em contacto com o Apoio ao cliente Precor.

| Presilhas                                                                           |                                                                                  | Quantidade |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
|    | Parafusos Allen 5/16 polegadas x 3/4 polegadas                                   | 8          |
|    | Parafusos de cabeça redonda 5/16 polegadas x 3/4 polegadas (acabamento em zinco) | 6          |
|    | Parafusos de cabeça redonda 5/16 polegadas x 3/4 polegadas (acabamento preto)    | 4          |
|    | Parafusos sextavados de cabeça chata (1/4 polegadas x 5/8 polegadas)             | 4          |
|   | Contraporcas de 5/16 polegadas com arruelas dentadas                             | 4          |
|  | Arruelas de pressão de 5/16 polegadas                                            | 10         |
|  | Arruelas chatas de 5/16 polegadas (acabamento em zinco)                          | 6          |
|  | Arruelas chatas de 5/16 polegadas (acabamento preto)                             | 12         |

**Observação:** encontre os cabos e outro hardware enviado com a consola antes de começar a instalação.

## Retirar os cabos da embalagem

Para ligar a consola à unidade base, pode precisar de até cinco cabos, como se segue:

- Ethernet (apenas para a P80)
- TV (apenas para a P80)
- Energia (apenas para a P80)
- Dados da unidade base
- Sensor de paragem automática (Auto Stop™)

Os primeiros três destes cabos são enviados com a consola P80. Os outros dois são enviados dentro do gabinete da passareira.

### Para retirar os cabos da embalagem:

1. Abra a caixa que contém a consola P80. Retire os cabos Ethernet, de TV e de alimentação.
2. Remova os dois parafusos que mantêm a cobertura da coluna central no lugar. Remova a cobertura e coloque-a de lado, ao lado dos dois parafusos.

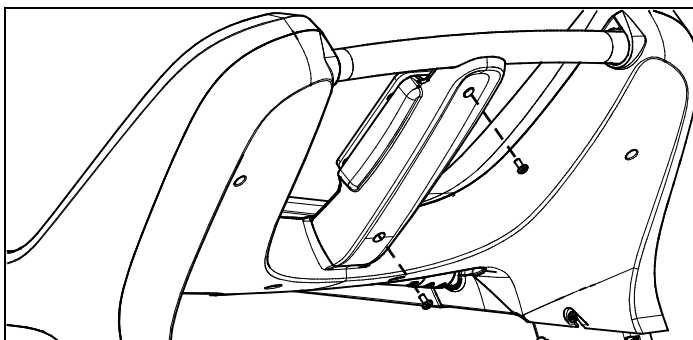


**Figura 3: Remoção e substituição da cobertura da coluna central**

3. Remova os sete parafusos que mantêm a cobertura da coluna central no lugar. Solte a cobertura traseira e coloque-a de lado, junto com os sete parafusos.

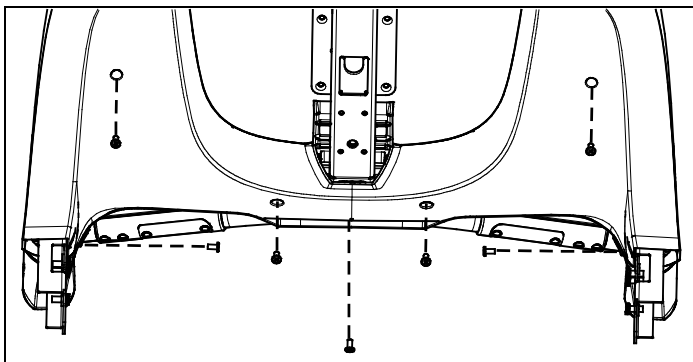


**Figura 4: Remoção e substituição da cobertura do gabinete traseiro**

4. Remova as duas extremidades do cabo de dados da unidade base do braço esquerdo do gabinete (posição 1 na ilustração seguinte). Direcione a mais curta das extremidades dos dois cabos para o gabinete e estenda a extremidade maior para fora.

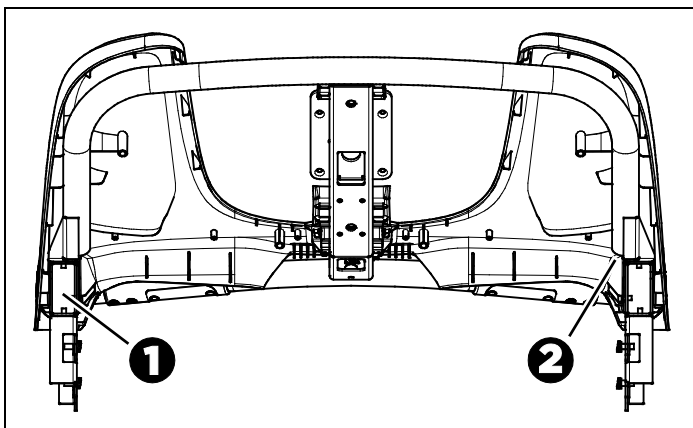


**Figura 5: Localizações de armazenamento do cabo no gabinete da passadeira: cabo de dados da unidade base (1) e cabo de paragem automática (2)**

5. Remova o cabo do Auto Stop do tubo no lado direito do gabinete (posição 2 da ilustração anterior).

**Importante:** no passo seguinte, certifique-se de que a extremidade do cabo de dados com a conta de ferrite está na parte superior. Igualmente, no cabo do sensor de paragem automática, a tomada de três condutores é a extremidade inferior e a tomada de quatro condutores é a extremidade superior.

6. Remova todas as fitas que prendem os cabos, depois endireite-os e remova quaisquer dobras. Junte os cabos numa única fiação (daqui em diante, chamado de *conjunto de cabos*). Não remova a amarração do cabo que segura o ferrite ao cabo da estrutura.

**Observação:** dispor os cabos de forma a que os conectores fiquem levemente balanceados no fundo (mas ainda dentro de três centímetros no geral) pode ajudar quando passar o conjunto de cabos através das aberturas estreitas na estrutura.

## Montar a estrutura

**PERIGO** Certifique-se de que a passareira não está conectada a nenhuma fonte de alimentação antes de iniciar os procedimentos.

Conforme adiciona os suportes verticais esquerdo e direito à base da passareira, verifique se o conjunto de cabos foi passado correctamente pelo suporte direito, de forma a que as ligações necessárias estejam disponíveis quando acrescentar a consola de controlo. Uma fita guia (fita fina de metal com um gancho ou garra na extremidade, disponível em lojas de materiais profissionais) pode ser útil durante este procedimento.

### Para iniciar a montagem da estrutura:

1. Remova a tampa e coloque-a de lado.

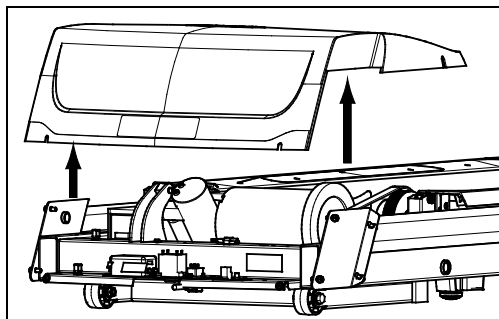


**Figura 6: Remoção da tampa**

2. Coloque o suporte vertical direito no suporte lateral da estrutura de base.
3. Fixe o suporte vertical direito no suporte lateral utilizando quatro parafusos Allen, quatro arruelas pretas e duas contra porcas. Aperte parcialmente as presilhas.

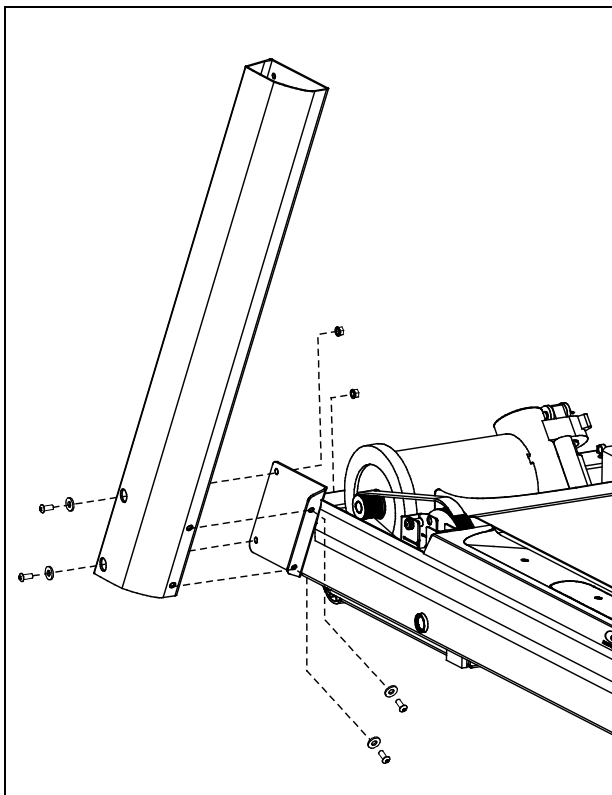


**Figura 7: Fixação do suporte vertical, lado direito**

4. Utilizando os conectores de Velcro fornecidos, prenda o fornecimento de energia ao lado direito do membro transversal frontal na base da passadeira.
5. Direcione o cabo de saída CC do fornecimento de energia através dos clips entre o fornecimento de energia e o motor da correia. Passe a extremidade do cabo sob o suporte de montagem para o motor do elevador.
6. Ligue a ficha com três condutores nos feixes de cabos CA à tomada de fornecimento de energia.

**Para instalar o painel de entrada de acessórios (apenas passareiras com as consolas P80):**

1. Remova os dois parafusos de fenda Phillips #10 x ½ polegadas, segurando a placa vazia no canto frontal direito da passareira, como é apresentado na figura seguinte.

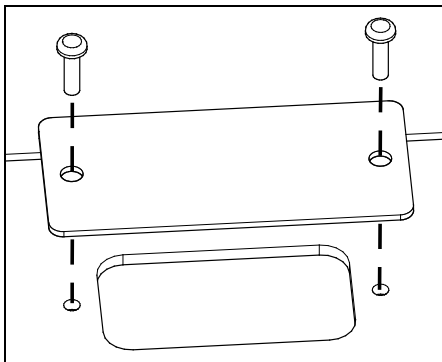


**Figura 8: Remoção da placa vazia**

2. Coloque o painel de entrada sobre a abertura e substitua os dois parafusos de fenda. Aperte completamente os parafusos.

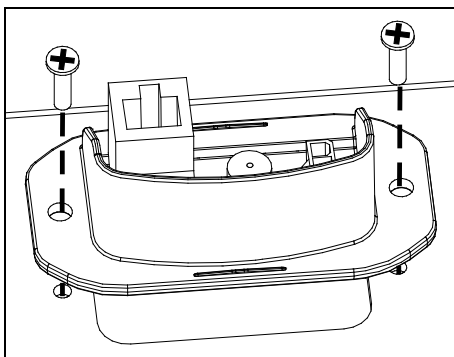


**Figura 9: Instalação do acoplador**

**Para passar os cabos através da estrutura:**

- 1. Passe o conjunto de cabos para baixo através do suporte vertical esquerdo e para fora, através da abertura da extremidade inferior do suporte. Cubra o que sobrou do cabo na frente do suporte e prenda-o se necessário, para o proteger temporariamente.
- 2. Passe o conjunto de cabos pela alça de cabos no suporte lateral esquerdo da estrutura base. Ligue os cabos individuais como é apresentado na ilustração e na tabela seguintes.

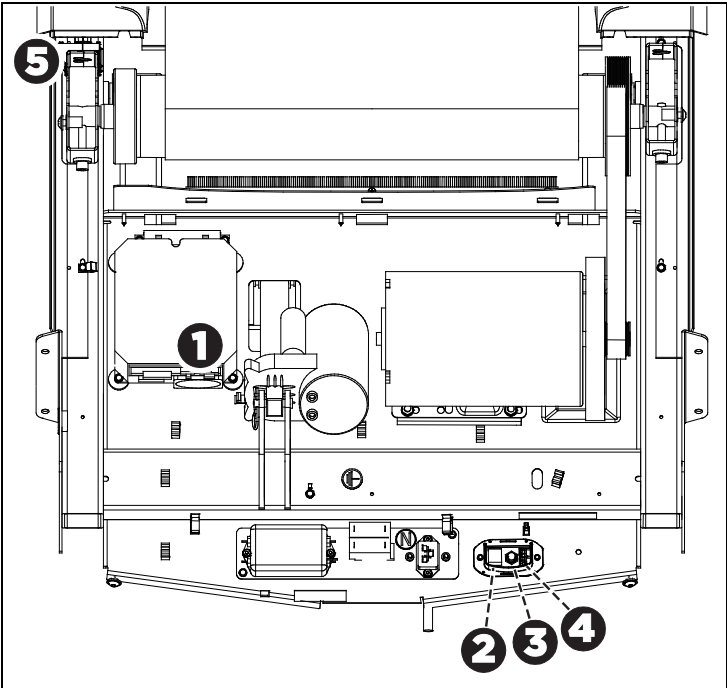


**Figura 10: Conexões de cabo e pontos de montagem na base da passareira**

**Tabela 1. Conexões de cabo e pontos de montagem na base da passareira**

| Componente                    | Aspecto                       | Já instalado | Ponto de ligação inferior |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------|---------------------------|
| Cabo de dados da unidade base | Plana com isolamento prateado | Sim          | 1                         |
| Cabo Ethernet                 | Redondo com isolamento preto  | Não          | 2                         |

| Componente                           | Aspecto                                     | Já instalado                             | Ponto de ligação inferior |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|
| Cabo de televisão                    | Redondo com isolamento preto                | Não                                      | 3                         |
| Cabo de alimentação da consola       | Fios duplos com isolamento vermelho e preto | Sim                                      | 4                         |
| Cabo do sensor de paragem automática | Redondo com isolamento prateado             | Sim (incluído no gabinete da passareira) | 5                         |

**ATENÇÃO:** tenha cuidado para não cortar ou dobrar nenhum cabo durante o passo a seguir.

3. Coloque o suporte vertical esquerdo no suporte lateral da estrutura de base.
4. Fixe o suporte vertical esquerdo no suporte lateral utilizando quatro parafusos Allen, quatro arruelas pretas e duas contra porcas. Aperte parcialmente as presilhas.

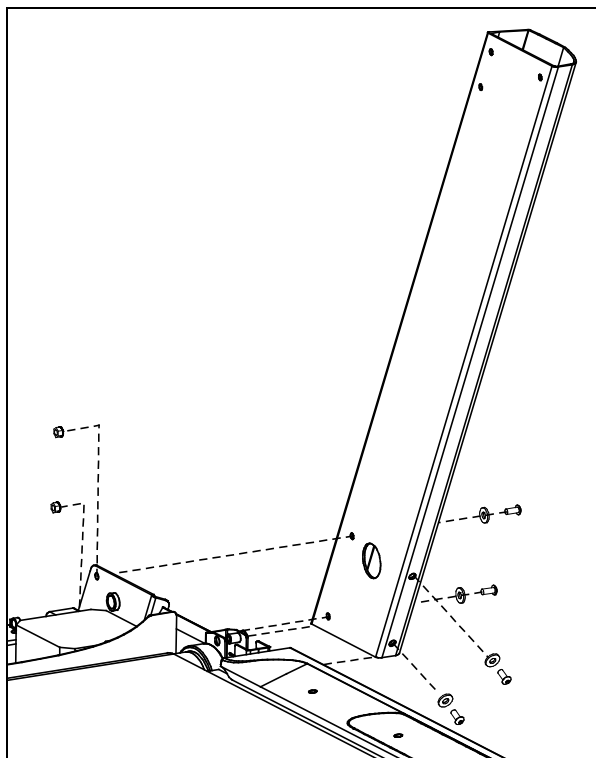


**Figura 11:** Fixação do suporte vertical, lado esquerdo

5. Baixe o gabinete da passadeira sobre os suportes verticais e alinhe-o com os mesmos.

**Importante:** no passo seguinte, tenha cuidado para não soltar nenhum componente do interruptor de paragem.

6. Passe a ponta superior do conjunto de cabos pelo gabinete de forma que a sua extremidade superior passe pela abertura do fundo na coluna central e para fora da abertura circular na placa de montagem da consola.
7. Passe o conjunto do cabo através das guias do cabo no gabinete, depois enrole as guias à volta do conjunto de cabos para fixá-las. Coloque qualquer cabo extra para o suporte vertical.

**Observação:** No passo seguinte, utilize parafusos de cabeça redonda com acabamento de zinco e arruelas chatas do kit de hardware.

**Importante:** Não aperte as presilhas com uma chave no passo seguinte até que a unidade esteja totalmente montada. Certifique-se de que as presilhas não apertam nenhum dos cabos. A Garantia Limitada da Precor não cobre cabos danificados devido a instalação inadequada.

8. Fixe o conjunto do gabinete utilizando seis parafusos de cabeça redonda e seis arruelas. Aperte parcialmente as presilhas.

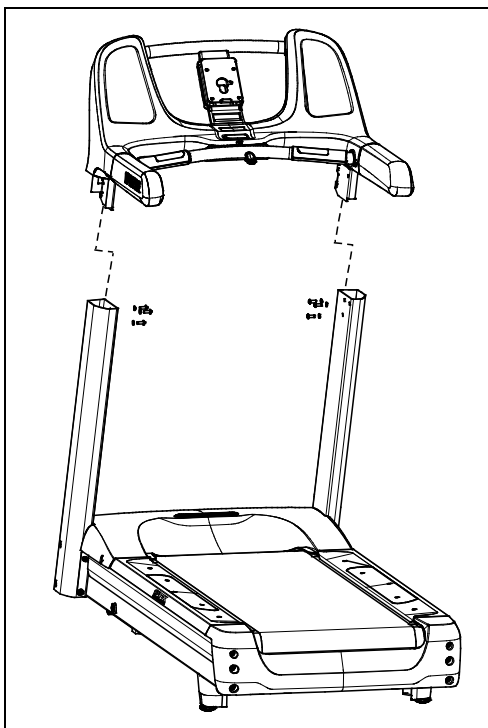


**Figura 12: Fixação do conjunto de apoio de mão e consola**

## Finalizar a montagem

Após a colocação dos suportes verticais e do gabinete, volte a colocar a tampa na base da passareira e termine de apertar as presilhas.

**ATENÇÃO:** tenha cuidado com as extensões do apoio de mão ao trabalhar perto da parte frontal da unidade. Pode bater com a sua cabeça ou aleijar-se facilmente se não souber a localização das extensões do apoio de mão.

### Para apertar as presilhas:

1. Em ordem alternada, aperte as oito presilhas que prendem os suportes verticais à base da passareira.
2. Aperte completamente os seis parafusos que prendem o gabinete da consola aos suportes verticais.

### Para finalizar a montagem da base da passareira:

**Importante:** utilize os seus dedos para alinhar e rosquear adequadamente as quatro presilhas da tampa. Em seguida, utilize uma chave para apertar completamente as presilhas da tampa conforme descrito no passo a seguir.

1. Passe os quatro parafusos de cabeça redonda pretos (com arruelas pretas) nos seus orifícios, deixando um espaço de aproximadamente  $\frac{1}{4}$  polegadas entre as cabeças dos parafusos e a superfície da estrutura da passareira.
2. Coloque a frente da tampa nos dois parafusos frontais. Certifique-se de que os parafusos estão alinhados com os entalhes na tampa e de que as anilhas estão do lado de fora da tampa.
3. Baixe a parte traseira da tampa até que os parafusos laterais se apoiem dentro dos entalhes na parede interna da tampa. Certifique-se de que as arruelas estão do lado de fora da parede interna (do mesmo lado que as cabeças dos parafusos).

4. Aperte os quatro parafusos firmemente, começando pelos parafusos frontais.

**Observação:** com uma chave sextavada, aceda às aberturas nas laterais externas da tampa para apertar os parafusos laterais.

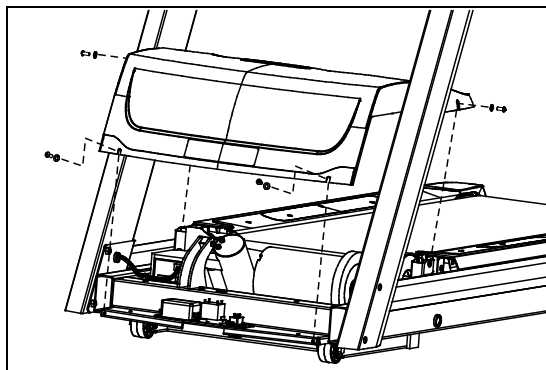


**Figura 13: Colocação da tampa e das presilhas**

## Verificação do alinhamento da passadeira e ajuste da correia de corrida

Antes que alguém possa usar a passadeira, deve verificar o alinhamento da correia de corrida e ajustá-lo conforme necessário. Para mais informações, consulte *Verificar o alinhamento da correia de corrida* e *Ajuste da correia de corrida* no capítulo *Manutenção*.

## Nivelamento da unidade

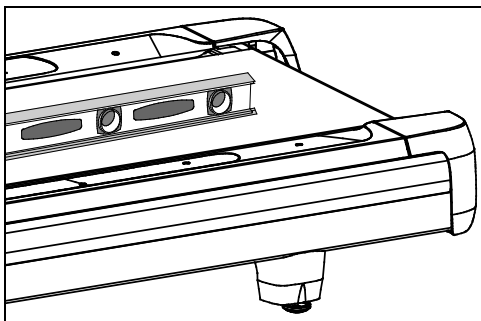
A plataforma da passadeira deve estar perfeitamente alinhada de um lado ao outro para manter a correia alinhada e garantir o seu funcionamento adequado. Se a carga não estiver distribuída igualmente ao longo da plataforma da passadeira, os utilizadores podem sentir vibrações excessivas ou percebê-las na consola. Certifique-se de que a plataforma está nivelada antes de permitir a utilização da passadeira.

**Importante:** observe as precauções a seguir durante este procedimento:

- Ajuste apenas um pé traseiro de cada vez.
- Não levante a unidade acima dos 2 37-<sup>3</sup>/<sub>4</sub> polegadas).
- Instale a unidade somente em superfícies totalmente regulares. Com o ajuste dos pés traseiros não se consegue compensar as variações de superfície sob a unidade.

**Para nivelar a passadeira:**

1. Coloque um nível de bolha ao longo da correia de corrida para ver se a passadeira está nivelada.

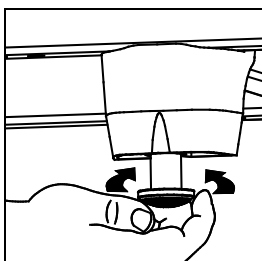
**Figura 14: Colocação do nível de bolha na correia de corrida**

Se a passadeira ... Então...

Está nivelada      Passe para o próximo procedimento.

**Não** está nivelada      Continue com o passo 2.

2. Posicione-se ao lado aos pés ajustáveis traseiros.  
**Importante:** certifique-se de que o seu ajudante utiliza técnicas de levantamento adequadas no passo a seguir.
3. Peça a um ajudante capacitado para levantar a porção traseira da passadeira (usando técnicas de levantamento adequadas).
4. Reposicione os pés traseiros conforme necessário.

**Figura 15: Nivelar o ajuste de pé**

5. Repita os passos 1 a 4 até que a passadeira esteja nivelada.
6. Se necessário, ajuste os pés traseiros de forma que o peso do utilizador fique distribuído uniformemente na passadeira.

## Ligação do cabo de alimentação

**ATENÇÃO:** utilize o cabo de alimentação fornecido. Não remova a ficha de 3 pinos nem a ligue a um adaptador para usar uma tomada sem aterramento. Não ligue a unidade a um transformador para tentar ajustar os requisitos de tensão. Se estas instruções não forem seguidas, a unidade pode ser danificada e a Garantia Limitada Precor será anulada.

Após o final da montagem, ligue o cabo de alimentação a uma tomada apropriada.

**Importante:** A passadeira necessita de um circuito de ramal individual de 20 amperes aterrado segundo os requisitos da NEC (Código Eléctrico Nacional norte-americano) ou o código local de electricidade.

## Amaciamento do equipamento

Os equipamentos Precor não necessitam realmente de um período de amaciamento. No entanto, componentes móveis, como correias, engrenagens e rolamentos, podem acomodar-se durante o armazenamento ou o envio do equipamento. Por isso, o equipamento pode operar com um pouco de aspereza ou barulho quando for activado pela primeira vez.

Normalmente, o equipamento volta ao funcionamento suave após um ou dois dias de utilização normal. Caso isso não aconteça, entre em contacto com o seu revendedor para receber assistência. Para obter mais informações, consulte *Como obter apoio*.



## Instalar a consola

Para facilitar a instalação, todas as consolas Precor Experience Series utilizam os mesmos materiais para montagem e localizações dos conectores sempre que possível. A sequência de instalação de todas as consolas é a seguinte:

- Passagem do conjunto de cabos
- Ligar os cabos
- Concluir a instalação (apertar os parafusos de montagem e fixar a cobertura traseira)

As secções seguintes descrevem como realizar estas tarefas.

### Passar o conjunto de cabos (P80)

Anteriormente na instalação, passou os cabos necessários através da estrutura da unidade base até à saída pela abertura no suporte da consola. À medida que alinha a placa traseira na consola com o suporte da consola, certifique-se de que o conjunto de cabos passa correctamente pelas aberturas de ambos os componentes.

**Importante:** antes de começar o procedimento seguinte, remova a cobertura traseira da consola de controlo. Para remover a cobertura, utilize as suas unhas para soltar a borda inferior e depois sacuda a cobertura para cima e para fora como mostra a seguinte ilustração.

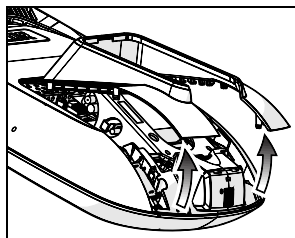
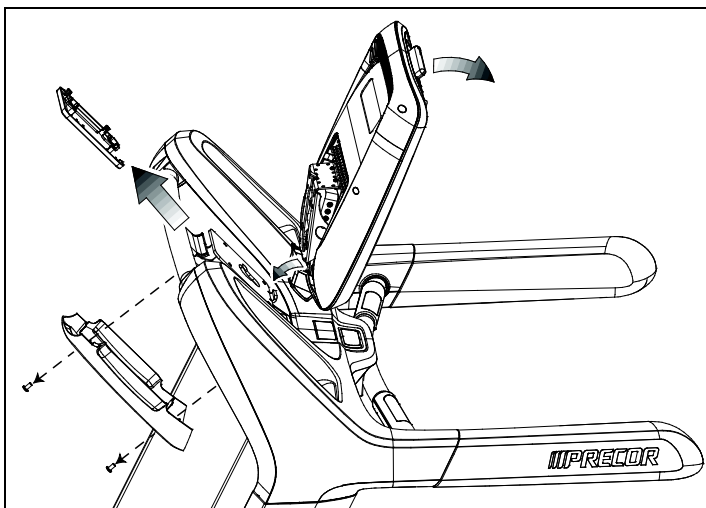


**Figura 16: Remover a tampa de acesso da consola P80**

**Para passar o conjunto de cabos:**

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio do suporte da consola na unidade base.
2. Posicione a consola sobre o suporte da consola.
3. Coloque a consola no suporte da consola de forma a que o entalhe na parte inferior da tampa de trás da consola encaixe no gancho rectangular na parte inferior do suporte da consola, conforme é apresentado na figura abaixo.

**Figura 17: Console positioning on base unit**

4. Incline a consola para a frente até que esta pare. Utilize uma das mãos para estabilizar a consola nessa posição ou peça ao seu ajudante que o faça.
5. Utilizando uma chave de fendas Phillips # 2, remova os dois parafusos de fenda #8-32 x 1/2" prendendo a cobertura traseira superior do gabinete, como é apresentado na figura anterior. Deixe a cobertura e os parafusos de lado.

## Ligar os cabos (P80)

Após instalar a consola, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e fixe-os aos conectores de circuito adequados dentro da consola. Consulte a figura e a tabela seguintes para identificar os cabos e conectores.

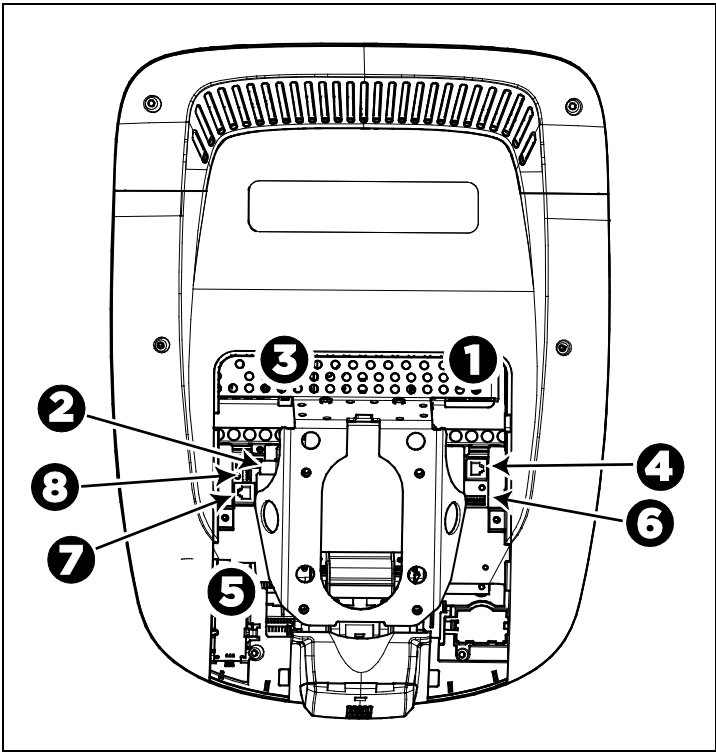


Figura 18: Ligações do cabo, consola P80

Tabela 2. Ligações internas do cabo P80

| Cabo                  | Tipo de conector                                     | Localização do conector de circuito |
|-----------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Ethernet (LAN)        | Modular de oito contactos, num cabo preto redondo    | 1                                   |
| Entrada TV            | Coaxial tipo F                                       | 2                                   |
| Energia               | Ficha de dois contactos, polarizada e fechada        | 3                                   |
| Dados da unidade base | Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita | 4                                   |

| Cabo                                              | Tipo de conector                                     | Localização do conector de circuito |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Sensores de frequência cardíaca                   | Fita de quatro contactos, montada                    | <b>5</b>                            |
| Chave de segurança (apenas passadeiras)           | Fita de seis contactos, montada                      | <b>6</b>                            |
| CSAFE                                             | Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita | <b>7</b>                            |
| Sensor de paragem automática (apenas passadeiras) | Fita de quatro contactos vertical, montada           | <b>8</b>                            |

Para simplificar a instalação e a manutenção, passe e ligue os cabos de 1 a 5 de acordo com as instruções a seguir.

**Observação:** nas figuras desta secção, alguns cabos são omitidos para fins de clareza.

### Ligar o cabo de televisão

O sintonizador de televisão da consola é montado dentro da placa traseira da consola. O sintonizador inclui um adaptador para cabos curtos que permite que a televisão seja conectada fora da placa traseira.

#### Para ligar o cabo de televisão:

1. Puxe o cabo pelo canto inferior direito da placa traseira.
2. Passe o cabo no sentido contrário aos ponteiros do relógio em redor e fora da placa traseira.

**Importante:** No passo seguinte, instale o cabo utilizando uma chave de torque e torque para não exceder os 0,9 newton-metros (8 polegadas-libras). Se a chave de torque não estiver disponível, instale o cabo coaxial utilizando uma chave normal e aperte até ficar «firme + rotação de 1/4.» Pode também utilizar uma chave na porca interna para ajudar a apertar a ligação.

3. Fixe o conector no cabo do conector do cabo do sintonizador e aperte utilizando duas chaves de boca de 7/16 polegadas. Posicione os dois conectores em cima do canto superior direito da placa traseira.
4. Utilize uma amarração de plástico para fixar os conectores na parte superior da placa traseira. Passe a amarração através dos dois orifícios pequenos no canto superior direito da placa traseira, amarre os conectores e aperte firmemente. Corte e remova a extremidade protuberante da amarração.

A figura seguinte mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

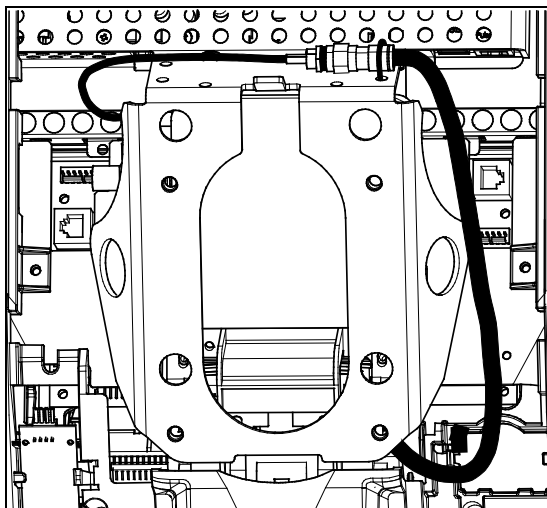


**Figura 19: Ligar o cabo de televisão**

### Ligar os cabos de dados Ethernet e da unidade base

Os cabos de dados Ethernet e da unidade base passam através de uma abertura no canto superior direito da placa traseira e são ligados às entradas modulares próximas na consola. Por isso, é importante ter cuidado ao ligar os cabos. O cabo Ethernet preto é ligado a uma entrada logo abaixo do suporte de metal perfurado na parte superior da abertura na consola. O cabo de dados da unidade base cinzento é ligado a uma entrada inferior mais próxima da placa traseira.

Consulte a figura seguinte para obter a posição correcta dos dois cabos.

**ATENÇÃO:** se ligar o cabo de dados da unidade base à entrada incorrecta, o equipamento não irá funcionar.

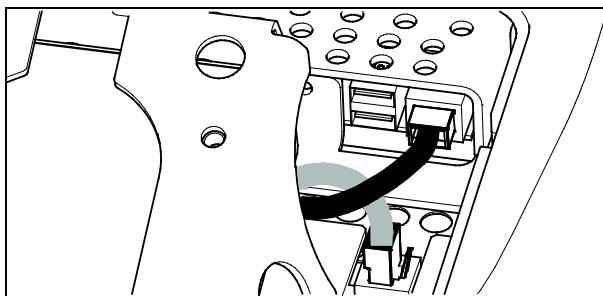


**Figura 20: Ligar os cabos de dados Ethernet e da unidade base**

### Ligação do cabo do sensor de frequência cardíaca

O cabo do sensor de frequência cardíaca passa através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira e para baixo em direcção à placa de circuito pequena na parte inferior esquerda da consola. A figura seguinte mostra como o cabo deve ficar depois da instalação.

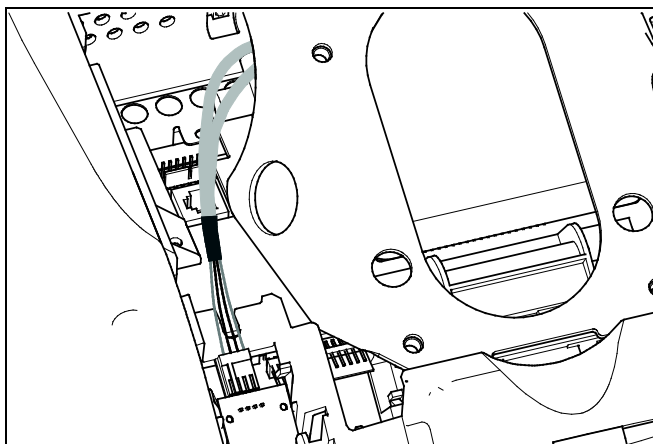


**Figura 21: Ligar o cabo de frequência cardíaca**

### Ligar o cabo de alimentação

Passe o cabo de alimentação pela abertura no canto superior esquerdo da placa traseira. Na abertura próxima na estrutura de aço da consola, localize a tomada que corresponde à ficha do cabo de alimentação e ligue o cabo.

**Observação:** Certifique-se de que o fecho da ficha encaixa correctamente na tomada.

A figura seguinte mostra como o cabo deve ficar depois da instalação.

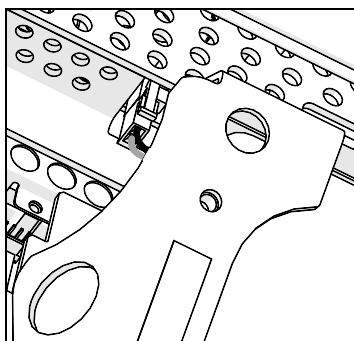


**Figura 22: Ligar o cabo de alimentação**

## Concluir a instalação da consola (P80)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as ligações que já fez. Certifique-se de que todos os cabos estão ligados firme e completamente e de que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

### **Para concluir a instalação:**

1. Passe o cabo extra por trás para o colo do tubo.
2. Incline a consola de controlo para trás (na sua direcção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte da consola e os orifícios dos parafusos se alinhem correctamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça chata de  $\frac{5}{8}$  polegadas nos orifícios do suporte da consola e enrosque-os nos orifícios na placa traseira na consola. Aperte parcialmente os parafusos utilizando uma chave sextavada de  $\frac{5}{32}$  polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas pequenas na parte superior da tampa traseira da consola com as ranhuras na parte superior da abertura na caixa da consola. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira as linguetas restantes na tampa traseira com as ranhuras correspondentes na caixa da consola.
6. Pressione cuidadosamente as extremidades da tampa traseira para a encaixar no lugar.

## Passar o conjunto de cabos (P30 e P10)

Anteriormente na instalação, passou os cabos necessários através da estrutura da unidade base até à saída pela abertura no suporte da consola. À medida que alinha a placa traseira na consola com o suporte da consola, certifique-se de que o conjunto de cabos passa correctamente pelas aberturas de ambos os componentes.

**Importante:** *antes de começar o procedimento seguinte, remova a cobertura traseira da consola de controlo. Deixe a cobertura e os seus materiais de montagem de lado, para utilização posterior.*

### **Para passar o conjunto de cabos:**

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio do suporte da consola na unidade base.
2. Posicione a consola sobre o suporte da consola.

3. Coloque a consola no suporte da consola de forma a que o entalhe na parte inferior da tampa de trás da consola encaixe no gancho rectangular na parte inferior do suporte da consola, conforme é apresentado na figura abaixo.

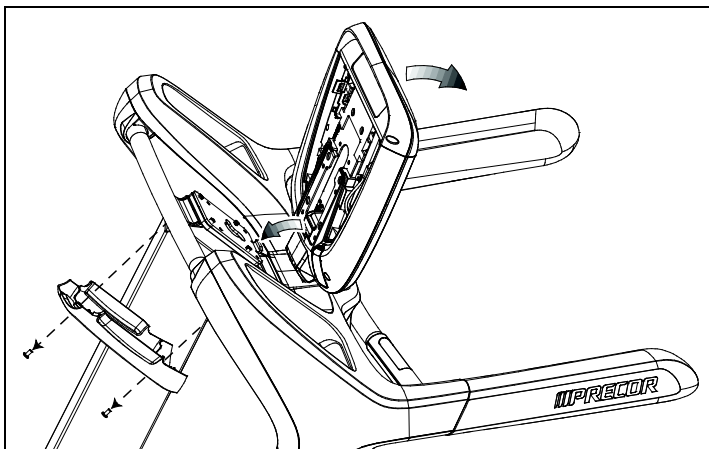


**Figura 23: Console positioning on base unit**

4. Incline a consola para a frente até que esta pare. Utilize uma das mãos para estabilizar a consola nessa posição ou peça ao seu ajudante que o faça.
5. Puxe todos os cabos para cima e para a frente até conseguir deixá-los pendentes sobre o topo da placa traseira da consola.

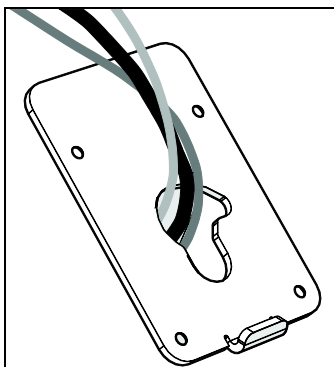


**Figura 24: Posicionamento do cabo**

## Ligar os cabos (P30 e P10)

**Importante:** passe todos os cabos através da abertura semi-circular logo acima da montagem da consola, conforme é apresentado na figura abaixo. **Não** tente posicionar os cabos através de outras aberturas ou pelo canal de aço acima da montagem.

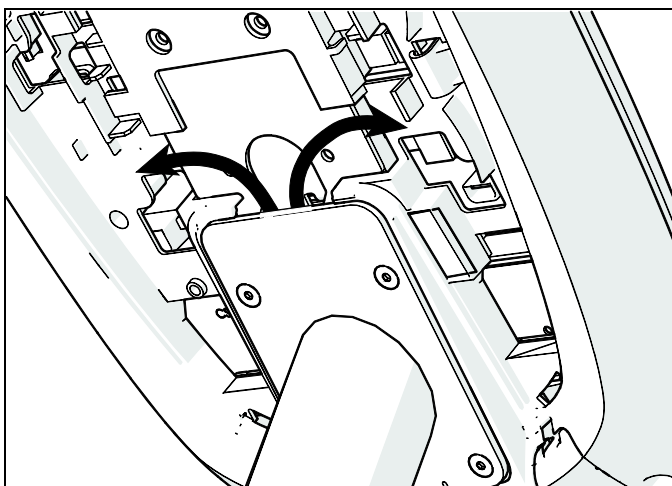


**Figura 25: Passagem do cabo da montagem para a consola**

Após instalar a consola, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e fixe-os aos conectores de circuito adequados dentro da consola. Consulte a figura e a tabela seguintes para identificar os cabos e conectores.

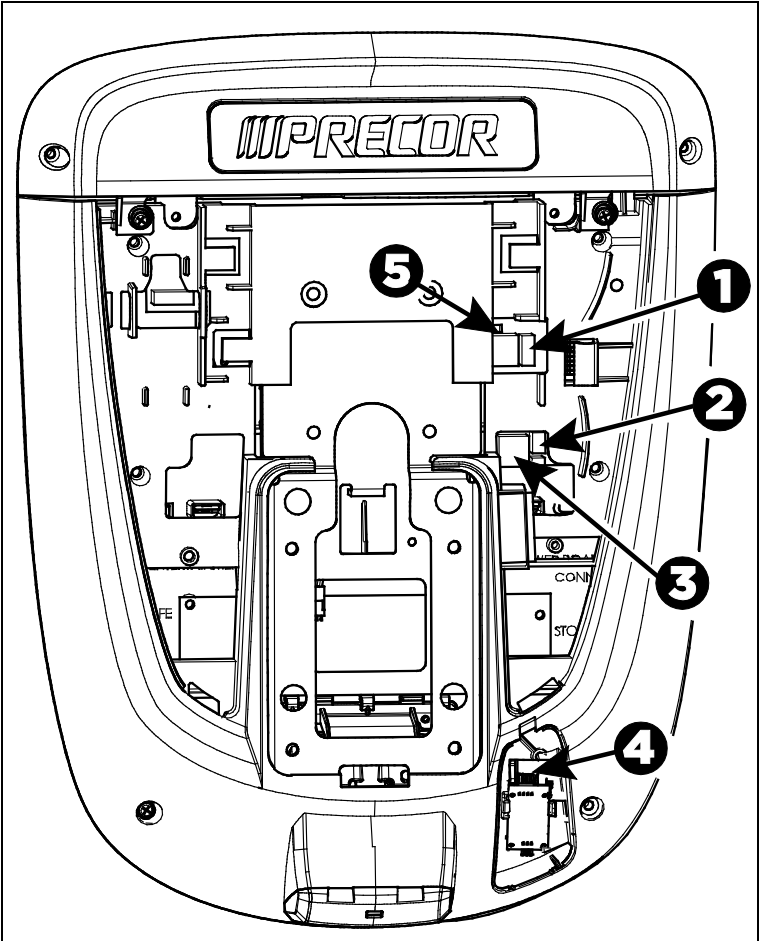


Figura 26: Ligações do cabo, consolas P30 e P10

Tabela 3. Ligações internas de cabo da P30 e P10

| Cabo                                              | Tipo de conector                  | Localização do conector de circuito |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Chave de segurança (apenas passadeiras)           | Fita de seis contactos, montada   | <b>1</b>                            |
| Sensor de paragem automática (apenas passadeiras) | Fita de quatro contactos, montada | <b>2</b>                            |

| Cabo                            | Tipo de conector                                     | Localização do conector de circuito |
|---------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Dados da unidade base           | Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita | <b>3</b>                            |
| Sensores de frequência cardíaca | Fita de quatro contactos, montada                    | <b>4</b>                            |
| CSAFE                           | Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita | <b>5</b>                            |

## Concluir a instalação da consola (P30 e P10)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as ligações que já fez. Certifique-se de que todos os cabos estão ligados firme e completamente e de que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

### Para concluir a instalação:

1. Passe o cabo extra por trás para o colo do tubo.
2. Incline a consola de controlo para trás (na sua direcção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte da consola e os orifícios dos parafusos se alinhem correctamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça chata de  $\frac{5}{8}$  polegadas nos orifícios do suporte da consola e enrosque-os nos orifícios na placa traseira na consola. Aperte parcialmente os parafusos utilizando uma chave sextavada de  $\frac{5}{32}$  polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas pequenas Alinhe as duas linguetas na parte inferior da tampa traseira da consola com as ranhuras na parte inferior da caixa da consola. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira os dois parafusos Phillips #8-32 x  $\frac{1}{2}$  polegadas, que removeu antes, nos orifícios da borda superior da cobertura traseira da consola. Aperte os parafusos totalmente.

**Importante:** tenha cuidado para não apertar os cabos entre a cobertura traseira e as cabeças dos parafusos de montagem PVS.

6. Aperte completamente os quatro parafusos de montagem (apertados parcialmente no passo 3) utilizando uma chave sextavada de  $\frac{5}{32}$  polegadas.

## Remontar o Gabinete da Passadeira

Depois da consola estar instalada, fixe novamente os dois painéis da cobertura do gabinete da passadeira.

**Importante:** no procedimento seguinte, não deixe que as presilhas quebrem ou apertem os cabos.

### Para montar novamente o gabinete:

1. Verifique se o conjunto de cabos está preso dentro dos clips de cabo e que a conta de ferrite no cabo de dados da unidade base está seguramente presa no lugar no braço esquerdo da passadeira.
2. Coloque a cobertura traseira no lugar e prenda com os sete parafusos que removeu com a cobertura anteriormente.

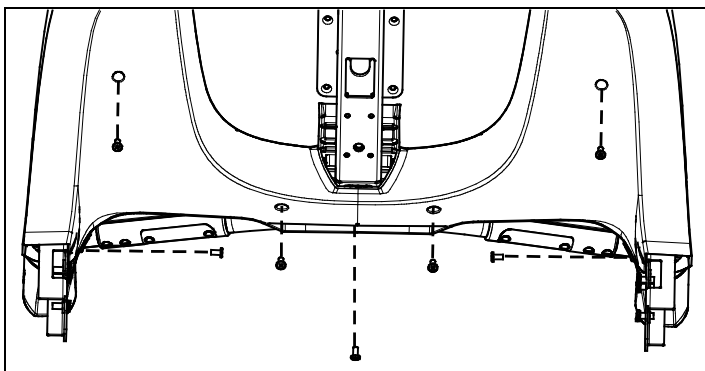


**Figura 27: Remoção e substituição da cobertura do gabinete traseiro**

3. Segure a cobertura da coluna central no lugar e fixe com os dois parafusos que removeu com a cobertura.

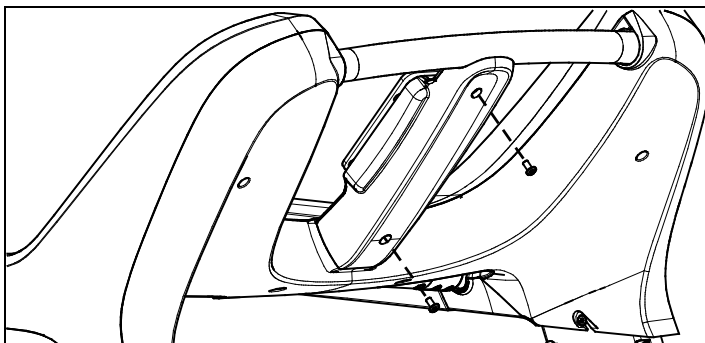


**Figura 28: Remoção e substituição da cobertura da coluna central**

## Verificar se o monitor de taxa de frequência cardíaca está a funcionar

### **Para verificar se o monitor de taxa de frequência cardíaca está a funcionar:**

1. Comece a fazer exercício no equipamento.
2. Agarre os dois manípulos sensíveis ao toque.  
**Observação:** a frequência cardíaca é lida em dez segundos. Durante este tempo, o coração pisca no ecrã. Deve manter contacto com ambas as placas de metal em cada manípulo para garantir uma leitura exacta.
3. Olhe para o visor FREQUÊNCIA CARDÍACA. Após alguns segundos, um número será exibido, indicando a sua frequência cardíaca.
4. Se um número não aparecer no monitor de FREQUÊNCIA CARDÍACA, realize as seguintes verificações:
  - Verifique se o cabo está ligado correctamente.
  - Repita o teste com uma pessoa diferente. Apesar de o monitor da taxa de frequência cardíaca ser normalmente muito preciso, pode não funcionar correctamente para alguns indivíduos.

**Observação:** se utilizar a monitorização sem fios da taxa de frequência cardíaca, repita este teste utilizando uma faixa peitoral ou um simulador de pulso sem fios, em vez de agarrar os manípulos sensíveis ao toque.



## Manutenção

Para manter o equipamento a funcionar correctamente, realize as pequenas tarefas de manutenção desta secção nos intervalos mostrados na lista de verificação de manutenção. A não execução da manutenção do equipamento de acordo com as instruções desta secção poderá anular a Garantia limitada da Precor.

**PERIGO** Para reduzir o risco de choque eléctrico, desligue sempre o equipamento da fonte de alimentação antes de o limpar ou de efectuar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento tiver alimentação própria mas também possuir um adaptador de energia opcional, desligue o adaptador.

## Limpeza diária

A Precor recomenda a limpeza do equipamento antes e depois de cada sessão de exercício. Para remover o pó e a sujidade do equipamento, limpe todas as superfícies expostas com um pano macio humedecido com um dos seguintes produtos de limpeza:

- Solução de 30 partes de água para 1 parte de Simple Green® (para mais informações, visite **[www.simplegreen.com](http://www.simplegreen.com)**)
- Produto de limpeza ENVIR-O-SAFE enriquecido com oxigénio ou concentrado para limpeza multitarefas, diluído de acordo com as instruções do fabricante (para mais informações, visite **[www.daleyinternational.com](http://www.daleyinternational.com)**)

Alternativamente, pode limpar o equipamento com lenços de limpeza para equipamentos de ginástica Athletix (para mais informações, visite [www.athletixproducts.com](http://www.athletixproducts.com))

**ATENÇÃO:** leia e siga as instruções do fabricante, especialmente as instruções de diluição, antes de utilizar qualquer produto de limpeza nos equipamentos Precor. Não use produtos de limpeza concentrados sem diluição, nem produtos que contenham qualquer tipo de ácidos, pois prejudicam o revestimento protector do equipamento e anulam a garantia limitada Precor. Nunca despeje água ou borrife líquidos em qualquer peça do equipamento. Deixe o equipamento secar completamente antes de utilizá-lo.

Aspire o chão sob o equipamento com frequência para evitar a acumulação de pó e sujidade que possam interferir com o seu funcionamento. Utilize uma escova macia de nylon para limpar a correia de corrida.

**ATENÇÃO:** nas passareiras, quando limpar a cobertura e os trilhos laterais, tenha cuidado com as extensões do apoio de mão para evitar lesões.

## Inspeção diária

Pelo menos uma vez por dia, verifique se o equipamento apresenta os seguintes problemas:

- Correias a deslizar
- Presilhas frouxas
- Ruídos incomuns
- Cabos de alimentação desgastados ou desfiados
- Correias ou clips de segurança gastos, danificados ou em falta
- Qualquer outra indicação de que o equipamento pode estar a precisar de manutenção

**Importante:** se determinar que o equipamento necessita de manutenção, desligue todas as ligações de alimentação (televisão, Ethernet e alimentação) e retire-o da área de exercícios. Coloque um aviso de FORA DE SERVIÇO no equipamento e deixe claro a todos os utilizadores que o mesmo não deverá ser utilizado.

Para encomendar peças ou entrar em contacto com um fornecedor de serviços autorizado Precor na sua área, consulte *Como obter apoio*.

## Manutenção semanal

Realize as tarefas de manutenção a seguir semanalmente:

1. Eleve a passadeira até à inclinação máxima, depois desligue o botão de energia ou disjuntor e retire a ficha da unidade da tomada de parede.
2. Limpe o chão sob o equipamento utilizando um aspirador ou um pano húmido.
3. Quando o chão estiver completamente seco, volte a ligar a alimentação e coloque a passadeira numa posição nivelada.
4. Inspeccione o cabo de alimentação para verificar se está pressionado sob o equipamento ou entre duas peças móveis.
5. Teste todas as funções da consola, incluindo as características de monitorização da frequência cardíaca.
6. Verifique se a unidade está totalmente apoiada no chão. Todos os pés devem estar a tocar no chão e a unidade não deve balançar durante a utilização. Se não estiver, volte a nivelá-la conforme descrito em *Nivelamento da unidade*.

## Manutenção mensal

Realize as seguintes tarefas de manutenção mensalmente:

1. Desligue o interruptor de energia ou o disjuntor, depois desligue a unidade da tomada.
2. Verifique se a base e a correia de corrida estão desgastadas.
3. Limpe a estrutura da passadeira utilizando um pano humedecido com água ou com um produto de limpeza aprovado.
4. Utilize água e uma escova macia de nylon para limpar a superfície exterior da correia de corrida.
5. Limpe o exterior da consola com uma esponja húmida ou um pano macio e seque com uma toalha limpa. Mantenha os componentes electrónicos longe da água para evitar choques eléctricos ou danos.
6. Limpe o ecrã táctil utilizando um pano macio que não seja de algodão e uma solução de 91% de álcool isopropílico (como é vendida ou diluída na mesma quantidade de água).
7. Remova a cobertura frontal e quaisquer detritos ou sujidade, tendo cuidado para não danificar a ventoinha.

8. Aspire os detritos com um aspirador, tendo o cuidado para não aproximar demais o bocal do aspirador de placas de circuito (a menos que o aspirador esteja protegido contra formação de energia estática).
9. Limpe e lubrifique o parafuso do motor do elevador com graxa aprovada, como SuperLube® com graxa sintética Teflon® ou Mobil 1®.
10. Verifique se todas as presilhas estão apertadas e com o torque adequado.
11. Volte a colocar todas as tampas.
12. Verifique se a unidade está totalmente apoiada no chão. Todos os pés devem estar a tocar no chão e a unidade não deve balançar durante a utilização. Se não estiver, volte a nivelá-la conforme descrito em *Nivelamento da unidade*.

## Verificar o alinhamento da correia de corrida

Com um alinhamento adequado da correia, a mesma permanece centralizada e opera com suavidade. Para realinhar a correia são necessários alguns ajustes. Se você tiver dúvidas quanto a este procedimento, ligue para o Atendimento ao cliente Precor (consulte *Como obter apoio*).

**Atenção:** Não ajuste a correia se houver alguém sobre a passareira.

### Para verificar o alinhamento da correia de corrida

1. Certifique-se de que a superfície de corrida está o mais nivelada possível. Se for necessário, ajuste os pés traseiros para nivelar a passareira (consulte *Nivelamento da unidade*).  
**Observação:** com o ajuste dos pés traseiros não se consegue compensar irregularidades extremas da superfície. Caso não consiga deixar a superfície de corrida nivelada e estável, mova a passareira.
2. LIGUE a passareira.
3. Fique de pé **ao lado** da passareira (e não sobre ela) e pressione GO na consola.
4. Se necessário, insira o código de segurança pressionando a sequência de teclas numéricas. A correia de corrida começa a funcionar automaticamente após a contagem regressiva de 3 segundos que aparece na consola.

5. Pressione a tecla ACELERAR até que a consola mostre a velocidade de 5 kph (3 mph).

**ATENÇÃO:** se ouvir qualquer atrito ou se a correia de corrida parecer estar a danificar-se, pare a correia de corrida imediatamente pressionando o botão vermelho PARAR. Entre em contacto com o Suporte ao cliente Precor.

6. Observe a correia pela parte traseira da passadeira por alguns minutos. A passadeira deve permanecer centralizada por toda a base de corrida. Se estiver descentralizada, ajuste-a. Consulte *Ajuste da correia de corrida*.

**Importante:** uma passadeira não alinhada pode causar desgaste ou ruptura na correia, itens não cobertos pela Garantia Limitada da Precor.

7. Pare a correia pressionando o botão vermelho PARAR.
8. DESLIGUE a passadeira.

## Ajuste da correia de corrida

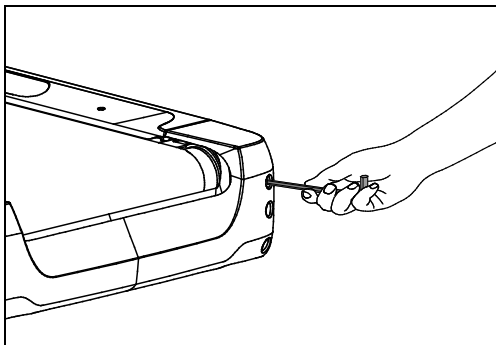
Se tiver dúvidas quanto ao ajuste da correia de corrida, ligue para o Atendimento ao cliente Precor (consulte *Como obter apoio*).

**ATENÇÃO:** tome muito cuidado ao alinhar a correia de corrida. Desligue a passadeira durante o ajuste ou quando estiver a trabalhar ao lado do rolo traseiro. NÃO utilize roupas largas nem deixe os seus cabelos soltos durante este procedimento. Não ajuste a correia se houver alguém sobre a passadeira. Tome muito cuidado para manter os seus dedos e quaisquer objectos longe da correia e dos rolos, especialmente na frente do rolo e atrás da plataforma. A passadeira não pára imediatamente quando um objecto fica preso na passadeira ou nos rolos.

**Importante:** Faça todos os ajustes da correia nos parafusos de ajuste localizados nos cantos traseiros da passadeira, usando a chave sextavada fornecida e não gire nenhum parafuso mais do que  $\frac{1}{4}$  de volta antes de verificar o alinhamento da correia da passadeira novamente. Não aperte demais os parafusos de ajuste para não danificar a passadeira.

**Para ajustar a correia de corrida:**

1. Localize os parafusos de ajuste nas tampas de extremidade dos cantos traseiros da passadeira, conforme é apresentado no diagrama a seguir.

**Figura 29: Localização do parafuso de ajuste**

2. Utilize a chave sextavada para apertar o parafuso de ajuste para o qual a correia se está a desviar. Gire o parafuso  $\frac{1}{4}$  no sentido dos ponteiros do relógio.
3. Volte a verificar a posição da correia conforme descrito em *Verificar o alinhamento da correia de corrida*.

*Se a correia...*

*Então...*

Continua a mudar para a direcção original

Gire o **mesmo** parafuso de ajuste com uma volta de  $\frac{1}{4}$  no sentido dos ponteiros do relógio.

Continua a mudar para a direcção oposta

Gire o **mesmo** parafuso de ajuste com uma volta ou menos de  $\frac{1}{2}$  no sentido contrário aos ponteiros do relógio.

**Observação:** Se a correia deslizar depois de a ter ajustado, aperte **ambos** os parafusos de ajuste uniformemente, aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de cada vez, até que isto deixe de acontecer. Não aperte demasiado a correia.

## Armazenamento do monitor de frequência cardíaca

Se tiver adquirido um monitor de frequência cardíaca opcional, armazene-o num local sem sujidade nem pó (por exemplo, num armário ou numa gaveta). Proteja o monitor de frequência cardíaca de variações extremas de temperatura. Não o armazene num local em que possa ser exposto a temperaturas abaixo de 0 °C (32 °F).

Para limpar o monitor de frequência cardíaca, utilize uma esponja ou um pano macio humedecido com água e sabão suave. Seque a superfície cuidadosamente com uma toalha limpa.

## Mover o equipamento

O equipamento é muito pesado. Se estiver a planear movê-lo para uma nova localização, peça ajuda a um adulto e utilize técnicas de levantamento adequadas. Se o equipamento incluir rodas numa extremidade, utilize as rodas para reduzir a carga sobre si e o seu ajudante.

**Importante:** *as tampas de extremidade plásticas nas passadeiras Precor são projetadas especificamente para a suspensão. Em colaboração com o seu ajudante, coloque uma mão sob cada lado da tampa de extremidade. Em seguida, utilizando técnicas de levantamento adequadas, suspenda a parte traseira da passadeira de forma que a mesma role sobre as suas rodas frontais.*

Pode ser mais fácil de mover a passadeira se ela estiver em uma posição inclinada.

### **Para colocar a passadeira em uma posição inclinada para movê-la:**

1. Pressione GO na consola.
2. Aumente o nível de inclinação para 4 ou mais.
3. Enquanto a passadeira estiver a funcionar, desligue o interruptor principal de alimentação.
4. Desligue o cabo de alimentação da passadeira.

## Armazenamento de longo prazo

Se não pretende utilizar o equipamento por um período prolongado, realize as seguintes tarefas para prepará-lo para o armazenamento:

- DESLIGUE-O.
- Se o equipamento possuir um cabo de alimentação, desligue o cabo.
- Se possuir um adaptador de energia opcional, ligue-o para evitar danos na bateria interna.
- Posicione-o de forma a que não seja danificado e não interfira com as pessoas e outros equipamentos.

## Recursos de segurança da passadeira

Antes de permitir que utilizadores utilizem o equipamento Precor, reveja o sobre Segurança neste manual. Deve também ensinar os seus clientes a utilizar o equipamento com segurança, de acordo com as orientações em.

### Introduzir o código de segurança

Quando o equipamento é despachado da fábrica, a protecção do código de segurança não está activada.

Depois de ter activado o código de segurança, informe os seus clientes que o equipamento exige um código de segurança para evitar a utilização não autorizada. Eles precisarão de realizar os passos a seguir para utilizar o equipamento.

**Para digitar o código de segurança e ligar a passadeira:**

1. Fique na posição inicial, com uma mão livre para digitar o código e a outra segurando um apoio de mão.

**Importante:** *agarre o apoio de mão com pelo menos uma mão durante os passos seguintes.*

2. Quando vir o texto de mensagem na consola, seleccione um programa ou pressione GO.
3. Quando lhe for pedido para introduzir o código de segurança e desbloquear a passadeira, pressione as teclas 1, 2, 3 e 4 nesta ordem.

Se digitar o código correctamente, o exercício começa. Caso contrário, o equipamento pára por dois segundos e, em seguida, solicita a digitação do código novamente. Pressionando cinco ou mais teclas, irá retornar à solicitação inicial do código de segurança.

**Observação:** na passadeira, uma contagem regressiva de 3 segundos aparece na consola antes que a correia se comece a mover.

## Como utilizar o clip de segurança da passadeira

A passadeira vem equipada com duas funções diferentes de paragem, as quais se comportam da seguinte forma:

| Caso o utilizador ...                                                                                       | O tapete da passadeira ... | E a consola ...                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prima o botão vermelho PARAR<br><b>2</b>                                                                    | Abranda até parar          | Mostra que o exercício está em pausa                                                                                            |
| Puxe o cordão de arranque ligado ao clip de segurança e faça disparar o interruptor de reinício<br><b>1</b> | Abranda até parar          | Mostra a indicação PUSH TO RESET SWITCH (pressionar para repor interruptor) e uma seta apontando para o Interruptor de reinício |

O interruptor de reinício está localizado abaixo da consola e por debaixo do botão vermelho **PARAR**, tal como se vê na imagem abaixo. Quando dispara, a barra salta, apresentando a mensagem **PUSH TO RESET SWITCH** (pressionar para repor interruptor) na parte frontal. A passadeira não opera enquanto esta mensagem for exibida.

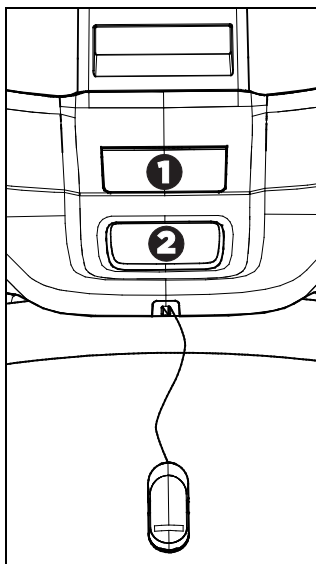


**Figura 30: Interruptor de reinício**

Informe os utilizadores sobre a importância da utilização de um clip de segurança durante o exercício físico na passadeira e demonstre como o devem fixar à roupa perto da cintura.

**Em caso de disparo do interruptor de reinício durante o exercício, execute os seguintes passos:**

1. Volte a fixar o clip de segurança, caso seja necessário.
2. Pressione o interruptor de reinício até clicar, repondo-o à sua posição normal.

**Observação:** Se o interruptor de reinício disparar, todas as informações sobre o treino actual são eliminadas.

3. Inicie os treinos desde o início, reduzindo o tempo necessário para compensar a quantidade de exercício já concluída.

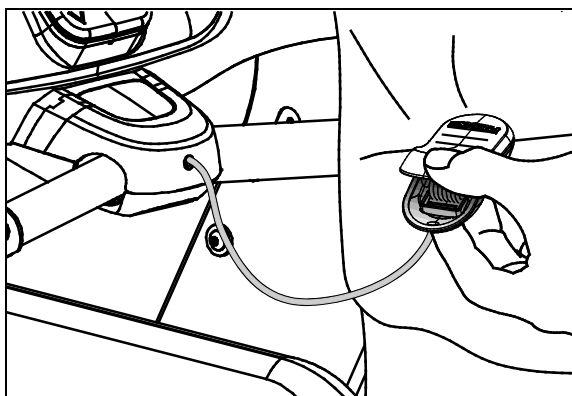


**Figura 31: Anexar o clip de segurança**

## Como ligar e desligar a passadeira

Para programar Ligar e Desligar a passadeira, utilize a chave de alimentação localizada sob a tampa, próxima ao receptáculo do cabo de alimentação.

**Importante:** quando a passadeira não estiver a ser utilizada, desligue-a.

## Limite de peso

Não utilize a passadeira se você pesar mais de 225 kg (500 libras). Se pesar mais de 160 kg (350 libras), não corra na passadeira.

## Localização

A área ao redor da passadeira deve permanecer aberta e livre da interferência de objectos, tais como outros equipamentos, durante todo o tempo. Além disso, para segurança do utilizador e manutenção adequada, uma área de 1 m (3 pés) de largura por 2 m (6 pés) de comprimento deve permanecer aberta e livre de interferência directamente atrás da correia de corrida.





Precor Incorporated  
20031 142nd Avenue NE  
P.O. Box 7202  
Woodinville, WA USA 98072-4002



TRM 800-Series PAG/OM 300713-651 rev A, pt-pt  
dezembro de 2012